

သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန
သာသနာတော် ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန



ဆင်ရှားသော ဆရာတော်ကြီးများ
၏
ဆောင်ပုဒ်လင်္ကာများ
နှင့်
ဆုံးမစာများ

သာသနာဇရားဝန်ကြီးဌာန
သာသနာတော် ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန



ထင်ရှားသော ဆရာတော်ကြီးများ၏
ဆောင်ပုဒ်လင်္ကာများ
နှင့်
ဆုံးမစာများ

ကောသလ ၁၃၅၉

သာသနာ ၂၅၄၁

ခရစ် ၁၉၉၈

၂၄၀၄၉

သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန

သာသနာတော် ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန

ထင်ရှားသော ဆရာတော်ကြီးများ၏

ဆောင်ပုဒ်လင်္ကာများနှင့်

ဆုံးမစာများ

ခုနှစ် - ၁၉၉၈

အကြိမ် - ပထမအကြိမ်

အုပ်စု - ၃၀၀၈

ပာနိဘိုး - ကျပ်

ပုံနှိပ်သူ - သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန
သာသနာရေးဦးစီးဌာနပုံနှိပ်တိုက်တွင်
ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူးဦးညွန့်မောင်
(မှတ်ပုံတင်အမှတ် - ၀၂၄၀၅)က ပုံနှိပ်သည်။

လှတ်ဝေသူ - ဦးထင်မျိုး (ညွှန်ကြားရေးမှူး)
သာသနာတော်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန
မှတ်ပုံတင်အမှတ်-၁၁/၉၄(၁)မှ လှတ်ဝေသည်။

အဟောင်းစာမျက်နှာဖွဲ့စည်းခြင်း - ထိပ်တင်ဝင်း (မြန်မာ့ရိုးရာဒီပိုင်း)

နိဗ္ဗာန



- တုတ်သောအကြံ
- မှန်သောအကျင့်
- သင့်သောအယူ
- ဂြိုသောနှလုံး
- သူတော်ထုံးတီ
- စွဲသုံးသောထွေမှန်လှစေ။

ဟူသော ဆရာတော်ရှင်မဟာရဋ္ဌသာရ၏ အဆုံးအမနှင့်အညီ အားလုံးသော လူကြီး၊ လူငယ်၊ လူရွယ်တို့ လိုက်နာကျင့်သုံး နိုင်စေရန် ရည်သန်လျက် ဤ ထင်ရှားသော ဆရာတော်ကြီး ပျား၏ ဆောင်ပုဒ်လင်္ကာများနှင့် ဆုံးမစာ စာအုပ်ငယ်ကို ထုတ်ဝေလိုက်ရပါသည်။

သူတော်ကောင်းဓာတ် တရားမြတ် လွှမ်းအပ်ရင်၌
တည်ဝေသောပ် -

စာအုပ်ရေးဆရာ ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန

ဘုရားရှိခိုး

ဗုဒ္ဓံ ပူဇေမိ

မြတ်စွာဘုရားကို ပူဇော်ပါ၏

ဓမ္မံ ပူဇေမိ

တရားတော်မြတ်ကို ပူဇော်ပါ၏

သံဃံ ပူဇေမိ

သံဃာတော်မြတ်ကို ပူဇော်ပါ၏

ဩကာသ၊ဩကာသ၊ဩကာသ

ရှိခိုးကန်တော့ရန်ခွင့်ပြုတော်
မူပါ

ကာယကံ

ကိုယ်ဖြင့်ပြုသောအမှု

ဝစီကံ

နှုတ်ဖြင့်ပြုသောအမှု

မနောကံ

စိတ်ဖြင့်ပြုသောအမှု

သဗ္ဗဒေါသ၊ ခပ်သိမ်းသော

အပြစ်တို့ကို ပျောက်ပါစေခြင်း

အကျိုးငှါ ပထမ၊ ဒုတိယ၊

တတိယ၊ တစ်ကြိမ်၊ နှစ်ကြိမ်၊

သုံးကြိမ်မြောက်အောင်

ဘုရားရတနာ

နှစ်သက်အပ် မြတ်နိုးအပ်သော

ဘုရား

တရားရတနာ

နှစ်သက်အပ် မြတ်နိုးအပ်သော

တရား

သံဃာရတနာ

နှစ်သက်အပ် ပြတ်နိုးအပ်သော
သံဃာ

ရတနာမြတ်သုံးပါးတို့ကို
အရိုအသေ အလေးအမြတ်၊
လက်စုံမိုး၍၊ ရှိခိုးပူဇော်
ဖူးမြော်မာန်လျော့ ကန်တော့ပါ၏
အရှင်ဘုရား၊ ကန်တော့ရသော
အကျိုးအားကြောင့်

အပါယ်လေးပါး

အပါယ် = ချမ်းသာကင်း၍
ကုသိုလ်ပြု၍ မရသောအရပ်
၁။ ငရဲ = ချမ်းသာကင်း၍
ဆင်းရဲအတိ ပြီးသောဘုံ (ငရဲ
ဘုံ (၈)ထပ်ရှိသည်)

တိရစ္ဆာန် = မဂ် ဖိုလ် မကပ်၊
ထောင့်ပြတ်ဖိလာသွားတတ်
သော သတ္တဝါ

ဖြိတ္တာ = ချမ်းသာအပေါင်းမှ
ဝေးကင်းသောသတ္တဝါ

ကပ်သုံးပါး

အသူရကာယ် = နတ်များကဲ့
သို့ မရဲရင့် မတောက်ပသော
သတ္တဝါ

ကပ် = ပျက်စီးခြင်း

၁။ ဒုဗ္ဗိက္ခန္ဓရကပ် = အစာ
ငတ်မွတ်ဘေးကြောင့် ပျက်စီး
ရခြင်း

၂။ သတ္တန္တရကပ် = လက်နက်
ဘေးကြောင့် ပျက်စီးရခြင်း

၃။ ရောဂန္တရကပ် - ရောဂါ
ဘေးကြောင့် ပျက်စီးရခြင်း

ကပ်ဆိုက်ပုံ

လောဘကြီးက ဒုဗ္ဗိက္ခန္ဓရကပ်
ဆိုက်သည်။

ဒေါသကြီးက သတ္တန္တရကပ်
ဆိုက်သည်။

မောဟကြီးက ရောဂန္တရကပ်
ဆိုက်သည်။

ရပ်ပြစ်ရှစ်ပါး

မဂ် ဖိုလ် မရနိုင်သောအရပ်
ဖြစ်သည်။၁။ ငရဲ ၂။ တိရစ္ဆာန် ၃။ ပြိတ္တာ
၄။ အသညသတ်နှင့်အရူပဗြဟ္မာ
၅။ ပစ္ဆိမ္မရာဇ်အရပ် ၆။ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ
အယူ ၇။ ဉာဏ်ပညာမရှိသူ
၈။ ဘုရားမပွင့်ချိန် လူဖြစ်ရခြင်း

ရန်သူမျိုးငါးပါး

၁။ ရေ ၂။ မီး ၃။ မင်း
၄။ ခိုးသူ ၅။ အမွေခံသားဆိုး
သမီးဆိုး။

ဝိပတ္တိတရားလေးပါး

ဝိပတ္တိ = ဖောက်ပြန်ချွတ်ယွင်းခြင်း
၁။ ဂတိဝိပတ္တိ = အပါယ်ဘုံ၌
ဖြစ်ရခြင်း၂။ ဥပဝိပတ္တိ = ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါ
၌ ပျက်စီးရခြင်း၃။ ကာလဝိပတ္တိ = တရား
မစောင့်သူတို့ လက်ထက်
၌ ဖြစ်ရခြင်း

ဆောင်ရန်လင်္ကာများနှင့် ဆုံးပတ်များ

၅

၄။ ပယောဂဝိပ္ပတ္တိ = အကု
သိုလ် တရားကိုသာ အား
ထုတ်၍နေခြင်း

ဗျဿနတရားငါးပါးတို့မှ

ဗျဿန = ပျက်စီးခြင်း

၁။ ဉာတိဗျဿန = ဆွေမျိုး
ပျက်စီးခြင်း

၂။ ဘောဂဗျဿန = စည်းစိမ်
ပျက်စီးခြင်း

၃။ ရောဂဗျဿန = ရောဂါ
နှိပ်စက်ပျက်စီးခြင်း

၄။ ဒိဋ္ဌိဗျဿန = အယူလွဲမှား
ပျက်စီးခြင်း

၅။ သီလဗျဿန = အကျင့်
သီလ ပျက်စီးခြင်း

အခါခပ်သိမ်း ကင်းလွတ်
ငြိမ်းသည်ဖြစ်၍
မဂ်တရား

နိဗ္ဗာန်သို့ ဆိုက်ရောက်ကြောင်း
လမ်း

ဖိုလ်တရား

နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ကြောင်း
လမ်းကြောင်း၏ကောင်းကျိုး

နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ

ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတို့၏ ချုပ်ငြိမ်းရာ
ချမ်းသာဘုံ

တရားတော်မြတ်ကို ရပါလို၏

အရှင်ဘုရား



သီလဆောက်တည်ပုံ

သီလတောင်း

အဟံ

တပည့်တော်သည်

ဘန္တေ

အရှင်မြတ်ဘုရား

တိသရဏေန

သရဏာဂုံသုံးပါးနှင့်

သဟ

အတူတကွ

ပဉ္စသီလံ

ငါးပါးသီလဟူသော

ဓမ္မံ

တရားကို

ယာဇာမိ

တောင်းခံပါ၏။

အနုဂ္ဂဟံ

ချီးမြှောက်သည်ကို

ကတွာ

ပြု၍

သီလံ

ငါးပါးသီလကို

ဒေထ

ပေးတော်မူပါဘုရား

မေ

တပည့်တော်အား

ဘန္တေ

အရှင်မြတ်ဘုရား

အာမဘန္တေ

မှန်လှပါအရှင်ဘုရား

ဘုရားရှိခိုး

နမော

ရှိခိုးပါ၏

တဿ

ထိုမြတ်စွာဘုရားအား

ဘဂဝတော

ဘုန်းတော်မြောက်ပါးနှင့် ပြည့်စုံ
တော်မူသော

အရဟတော

ပူဇော်အထူးကို ခံတော်မူထိုက်
သော

သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

မဖောက်မပြန် အလုံးစုံသော
တရားတော်တို့ကို ကိုယ်တော်
တိုင် သိတော်မူသော။



သရဏဂုံဆောက်တည်ပုံ

ဗုဒ္ဓံ

မြတ်စွာဘုရားကို

သရဏံ

ကိုးကွယ်ရာဟူ၍

ဂစ္ဆာမိ

ဆည်းကပ်ပါ၏

ဓမ္မံ

တရားတော်မြတ်ကို

သရဏံ

ကိုးကွယ်ရာဟူ၍

ဂစ္ဆာမိ

ဆည်းကပ်ပါ၏

သံဃံ

သံဃာတော်မြတ်ကို

သရဏံ

ကိုးကွယ်ရာဟူ၍

ဂစ္ဆာမိ

ဆည်းကပ်ပါ၏

ဒုတိယမ္ပိ

နှစ်ကြိမ်မြောက်လည်း

ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ

ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ

သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ

တတိယမ္ပိ

ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ

ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ

သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ

အာမာန္တေ

မှန်လှပါအရှင်ဘုရား



ငါးပါးသီလဆောက်တည်ပုံ

၁။ ပါဏာတိပါတာ

သူ့အသက်သတ်ခြင်းမှ

ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ

ရှောင်ကြဉ်ရာဖြစ်သော သိက္ခာ

ပုဒ်ကို

သမာဒိယာမိ

ကောင်းစွာ ဆောက်တည်ပါ၏

- ၂။ အဒိန္နာဒါနာ ပိုင်ရှင်သည် ကိုယ်နှုတ်တို့ဖြင့်
မပေးအပ်သော သူတပါး၏ ဥစ္စာ
ကို ခိုးယူခြင်းမှ
ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ ရှောင်ကြဉ်ရာဖြစ်သော သိက္ခာ
ပုဒ်ကို
သမာဒိယာမိ ကောင်းစွာ ဆောက်တည်ပါ၏
- ၃။ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရာ ကာမဂုဏ်တို့၌ မှားယွင်းစွာ
ကျင့်ခြင်းမှ
ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ ရှောင်ကြဉ်ရာဖြစ်သော သိက္ခာ
ပုဒ်ကို
သမာဒိယာမိ ကောင်းစွာ ဆောက်တည်ပါ၏။
- ၄။ မုသာဝါဒါ မဟုတ်မမှန် ပြောဆိုခြင်းမှ
ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ ရှောင်ကြဉ်ရာဖြစ်သော သိက္ခာ
ပုဒ်ကို
သမာဒိယာမိ ကောင်းစွာဆောက်တည်ပါ၏
- ၅။ သုရာမေရယမဇ္ဇပ္ပမာဒ မှူးယစ်မေ့လျော့စေတတ်သော
ဌာနာ သေရည်သေရက်ကို သောက်
စားခြင်းမှ

ဆောင်ပုဒ်လင်္ကာများနှင့် ဆုံးပတ်များ

၁၁

ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ

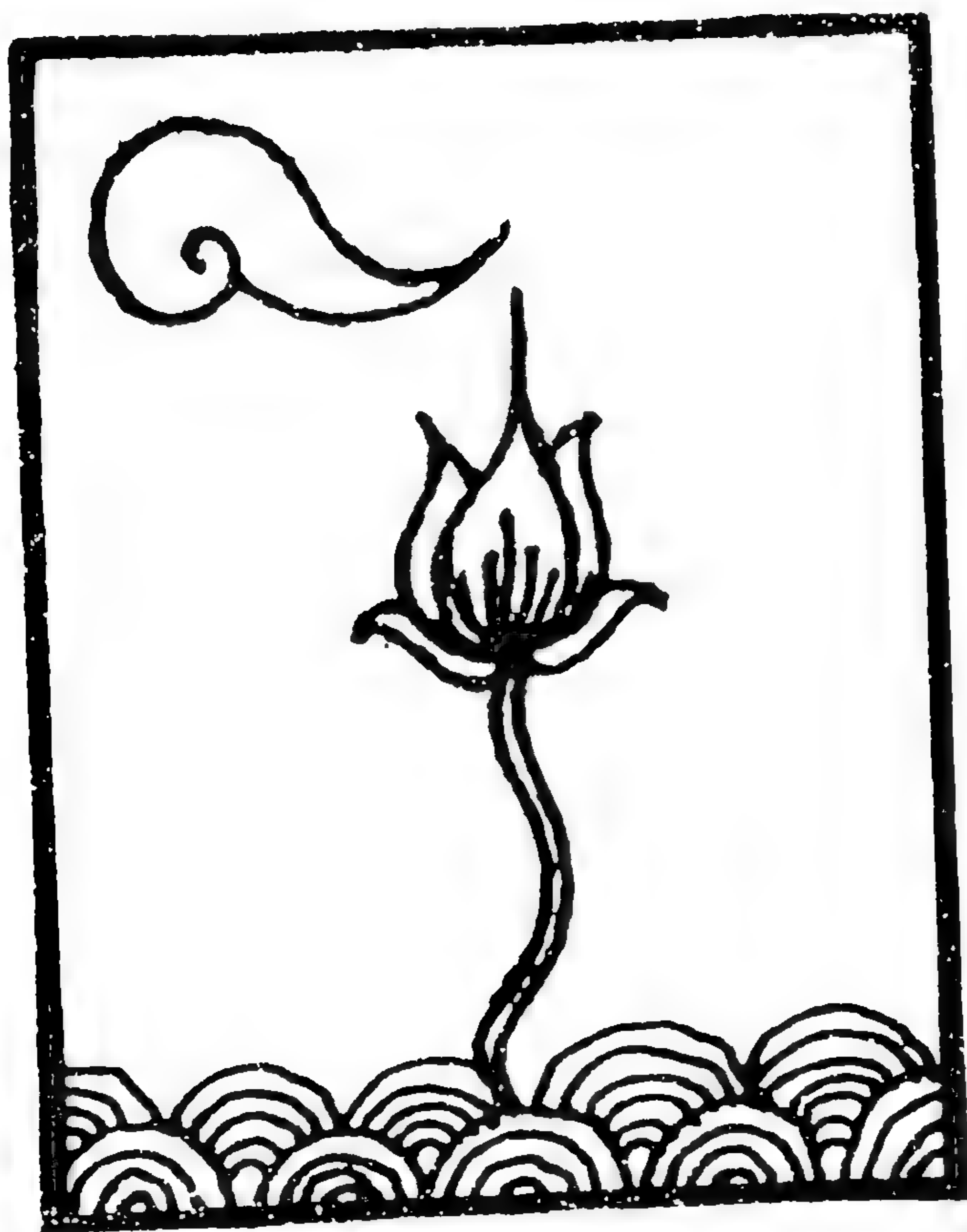
ရွှေကြည်ရာဖြစ်သော သိက္ခာ
ပုဒ်ကို

သမာဒိယာမိ

ကောင်းစွာ ဆောက်တည်ပါ၏

အာမဘန္တေ

မှန်လှပါအရှင်ဘုရား။



ထင်ရှားသော

ဆရာတော်ကြီးများ၏

ဆောင်ပုဒ်လင်္ကာများ

ယဉ်ကျေးလိမ္မာကလေးကဗျာ

- ကလေးအရွယ် လိမ္မာနှင့်ပါမှ ကြီးရင့်က လိမ္မာမည်၊
မလိမ္မာပြည်ထောင်စုကြလျှင် ကောင်းမှုမတည်၊
ကလေးတို့နေပြည် တည်စေဘို့ စိတ်မော၊
နံနက်မင်္ဂလာနှင့် နေ့မကွာ ညဉ့်ပါသုံးလိုရယ်၊
ပြုံးကြစေသာ။
- ကြီးသူကို ရိုသေ၊ ရွယ်သူကို လေးစား၊ ငယ်ကို သနား၊
အဲ့ဒါဟာ မင်္ဂလာတရား။
- ရိုးရိုးကျင့်ကျင့်၊ မြင့်မြင့်ကြံ၊ မှန်တာလုပ်၊ ဟုတ်တာပြော၊
အဲ့ဒါဟာ မင်္ဂလာသဘော။
- မကောင်းပယ်ဖြတ်၊ အကျင့်ဖြတ်၊ မှတ်အပ်မင်္ဂလာ၊
တိုးတက်ကြီးပွား၊ အကျင့်များ၊ မှတ်သားမင်္ဂလာ။
(အမရပူရမဟာဂန္ဓာရုံ ဆရာတော်အရှင်ဇနကာဘိဝံသ)

သားကောင်း သမီးကောင်း**မွေးရခြင်းအကျိုး**

- ကိုယ် သိမ်မွေ့ပါ။ နှုတ် ချိုသာပါ။ စိတ်က ပြောင့်မတ်ပါ။
- အရာရာမှာ ပထမ ဗဟုသုတရှိဖို့၊ ဒုတိယ သတိထားဖို့၊ တတိယ မှန်မမှန်စုံစမ်းဖို့၊ စတုတ္ထ ဝီရိယနှင့် အလုပ်လုပ်ဖို့ပဲ။

**အောင်မြင်ကြောင်းတရား**

- မကောင်းမှု ရှောင်၊ ကောင်းမှု ဆောင်၊ ပြုအောင် စိတ်ကို ထား။

ပြောပြ၊တွေ့လျှင်၊ သတိယှဉ်၊ ဆင်ခြင်ဉာဏ်ရှေ့သွား။

စိတ်ထားပြောင့်မှန်၊ ခွင့်လွှတ်ရန်၊ သည်းခံပေတ္တာထား။

လုံ့လနှင့်စွဲ၊ မလျှော့ဘဲ၊ အမြဲတင်းတင်းထား။

အရာရာတွင်၊ အသုံးဝင်၊ အောင်မြင်ကြောင်းတရား။

(ချမ်းမြေ့ရိပ်သာ ဆရာတော် အရှင်ဇနကာဘိဝံသ)



မေတ္တာကိုသုံး အရှုံးမပြု

- သူတစ်ဖက်သာ၊ မျက်မာန်ပွားသော်၊
တရားမကွာ၊ ထိန်းစောင့်ကာဖြင့်၊
မေတ္တာနှလုံး၊ ကိုယ်ကသုံးလျှင်၊
အရှုံးဘယ်မှာ ရှိချိန်နည်း။

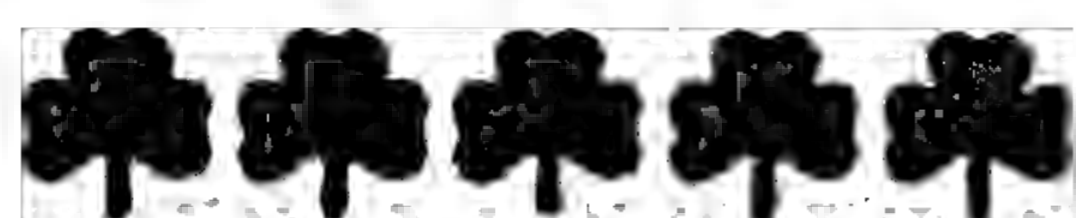
(မင်းကွန်းဆရာတော် ဦးဝိစိတ္တသာရာသိဝံသ)



ယဉ်ကျေးပါ

- လူကြီးရွှေ့မှာ၊ ထိုင်ထရာ၊ လိမ္မာယဉ်ကျေးပါ။
- လူကြီးရွှေ့မှာ၊ သွားသော၏ မူရာယဉ်ကျေးပါ။
- လူကြီးရွှေ့မှာ၊ ပြောသော၏ ချိုသာယဉ်ကျေးပါ။
- ကြီးငယ်တကာ၊ ဆက်ဆံရာ၊ ယဉ်ကျေးပါ။
- အစားအစာ၊ စားသော၏ လွန်စွာသိပ်ပွေ့ပါ။

(ဣန္ဒာဘိက္ခုနီဆရာတော်)



လူရေးလူစ မတုံးစေနှင့်

- သန်လျက်ပြစ်ငြား၊ မသွေးထားသော်၊ ချင့်ခားလိုခါ မတုံးလား။
- ဓမ္မသတ်တရား၊ မသင်ကြားသော်၊ စကားဆိုခါမရှုံးလား။
- ငယ်က ပျော်လွန်း၊ ကျမ်းဂန်တရား၊ မသင်ငြားသော်၊ မင်းပါးစို့ခွင်၊ မဝင်နိုင်ဘဲ၊ ဆင်ရဲဖန်တောင်း၊ မကောင်းသက်မွေး၊ မယဉ်ကျေးသည်၊ လူရေးလူစ မတုံးလား။

(ကျိုးသဲလေးထပ်ဆရာတော်)



အပျိုတရား

- ကိုယ်ပြုကာယကံ၊ ကိုယ်ဆီပြန်၊ အမှန်ကြုံရပြီ
ကိုယ်ပြု ဝစီကံ၊ ကိုယ်ဆီပြန်၊ အမှန်ကြုံရပြီ
ကိုယ်ပြု မနောကံ၊ ကိုယ့်ဆီပြန်၊ အမှန်ကြုံရပြီ

(အပရပူရမဟာဂစ္ဆာရုံဆရာတော် ဦးစန္ဒောသာသာ)
(မြန်မာ-၁၂၈၃)



ကိုယ်အားကိုယ်ကိုး

ကိစ္စဟူကာ၊ လုံးဝဥသို၊
ကိုယ်တိုင်ထကြွ၊ ပြုမှ ပြည့်စုံ
သူများအားကိုး၊ ကိုယ်ကျိုးယုတ်ပုံ၊
ဉာဏ်ဖြင့်ကြည့်၊ များ၏ ဤလူ့ဘုံ။

(စစ်တိုင်းတောင်ရိုး ရွှေတင်္ဘာဆရာတော်
အရှင်ပဏ္ဍိတထေရ်)



ချမ်းသာရာ အင်္ဂါလေးပါး

- ထကြွသိမ်းဆဲ (ဆည်း)၊ သုံးစွဲချွေတာ၊
မိတ်ဆွေကောင်းနှင့် ပေါင်းသင်းကြပါ။
အင်္ဂါလေးပါး၊ ပြည့်ငြားသူမှာ၊
ဤဘဝမှချ ချမ်းသာရာ။

(စစ်တိုင်းတောင်ရိုး ရွှေတင်္ဘာဆရာတော်
အရှင်ပဏ္ဍိတထေရ်)



မြတ်မရော

သူ့ကို ချီးမြှောက်၊ ဂုဏ်ရောင်မြှောက်၏။

ယွင်းဘောက်အလို၊ ဝန်မတိုနှင့်။

သူ့ကို ဂုဏ်နှိမ့်၊ ကိုယ်ဂုဏ်နှိမ့်၏။

စည်စိမ်အရာ၊ သူ့ချမ်းသာ၌၊

ဣဿာမပြု၊ ဝမ်းမြောက်ရှုလော့၊

သူ့ကို စောင့်မှ၊ သူကကိုယ့်ကို၊

ကြည်ညိုမေတ္တာ၊ စောင့်နိုင်ရာ၏။

(ဟန်လည်ဆရာတော် ရှင်ဇေယျာ)



မေတ္တာအကျိုး

- အေးစေမြစေ၊ မေတ္တာရေ၊ သုံးလေရပ်ရွာလုံး။
- မွေးကြိုင်ပျံ့နှံ့၊ မေတ္တာနှံ့၊ သင်းပျံ့နယ်မဆုံး။
- မေတ္တာပန်းခိုင်၊ ကိုယ်စိကိုင်း၊ ဖက်ပြိုင်သူတိုင်းရှုံး။
- ကိုယ်စိဆင်မြန်း၊ မေတ္တာပန်း၊ ရွှင်လန်းချိုပြုံးပြုံး။

- စိတ်ထားမြင့်မြတ်၊ မေတ္တာဓာတ်၊ လူနတ်အချစ်ဆုံး။
- တရားပျောက်ကွယ်၊ မေတ္တာပြယ်၊ ကြီးငယ်အများမုန်။
- တစ်ဦးမေတ္တာ တစ်ဦးမှာ၊ ရှည်ကြာခွံမမုန်။
- နှစ်ရွာတစ်ရွာ၊ ဆက်ဆံရာ၊ မေတ္တာလိုရင်းသုံး။
- မိတ်ဆွေချင်းသာ၊ ပေါင်းသင်းရာ၊ မေတ္တာအမြတ်ဆုံး။
- ဆရာဝန်တာ၊ ဆုံးမပါ၊ မေတ္တာစိတ်နှလုံး။

(စံတင်းဆရာတော်ဆုရား)



နိဗ္ဗာန်လမ်းစ

- ရတနာသုံးရပ်၊ မြဲဆည်းကပ်၊ မလပ်စေရာဘူ။
- ပရိတ်မေတ္တာ၊ ဘာဝနာ၊ လေ့လာကြံစိတ်ကူ။
- ဝတ်တက်ဝတ်ကပ်၊ ကြေးစည်ခတ်၊ ရွာရပ်ဂုဏ်ပြန့်ပြူး။
- သာဓုခေါ်သံ၊ တညံညံ၊ နတ်ထံကျော်လွန်ကျူး။
- သက်ရွယ်မရွေး၊ ပညာရေး၊ မြတ်လေးဆွတ်ယူခူး။
- သီလမြဲစေ၊ အသုံးချွေ၊ ရှာဖွေစုဆည်းပူး။
- ဗြဟ္မစိုရ်သုံး၊ ညီစည်းလုံး၊ လွတ်ရုံးရှောင်အထူး။

- ဟနကိုကြင်၊ မျိုးနွယ်စဉ်၊ ချစ်ခင်စောင့်ရှောက်ဦး။
- ဒုစရိုက်မုန်၊ သူ (သူစရိုက်)ကိုသုံး၊ နှလုံးရွှင်ကြည်နူး။
- နိဗ္ဗာန်လမ်းစ၊ ဖော်ညွှန်းပြ၊ နေ့ညမေ့သင့်ဘူး။

(စံတင်းဆရာတော်သုရား)



လှူကျင့်ဝတ်

- အစ်ကိုကြီးအား၊ ညီငယ်များလည်း၊ စကားနှုတ်ဆက်၊ ဖက်၍မဆို၊ ရိုသေလှစေ ကိုကြီးအစ်မ၊ သည်နှစ်ဝကို၊ မိဘကဲ့သို့ မှတ်ပါလေ။
- သေတူရှင်ဖက်၊ ဆောင်ရွက်မကင်း၊ အချင်းချင်းတွင်၊ အခင်းကြီးငယ်၊ ရှိခါဝယ်လည်း၊ မဖယ်မသွေ၊ ညီညာကုန်း၍ ရုန်းကြလေ။
- တစ်ယောက်စကား၊ တစ်ယောက်နားမှာ၊ မခါးရအောင်၊ သတိဆောင်၍၊ ဖောင်တို့ဆိုလေ၊ ပျားသကာသို့ ချိုလှစေ၊
- မတွေ့ခိုက်ရန်၊ မကျူးလွန်နှင့် မျက်ဟန်ဒေါသ၊ မထွက်ရအောင်၊ ဟန်ဟနကို ချုပ်ကြလေ။

- သေနှင့်အရက်၊ စီးပွားဖျက်ကို၊ တစ်စက်ကယ်မှု၊ မသောက်
ကြနှင့်၊ ရှောင်ကြပါလေ၊ ရှင်တော်ဟောသည့် အဆိပ်ရေ။
- ဟုတ်သောအကြံ၊ မှန်သောအကျင့်၊ သင့်သောအယူ၊
ဖြူသော နှလုံး၊ သူတော်ထုံးကို စွဲသုံးသောထွေ၊ မှန်လှစေ။

(ရှင်မဟာရဋ္ဌသာရ)



မာန်မာနထား မှားမည့်သာ

- ဆရာကောင်းထံ၊ နည်းမခံ၊ ဂုဏ်မာန်တတင်းတင်း။
- နည်းယူတဖန်၊ ခံတုံပြန်၊ အတန်ငယ်မျှ နည်းရလျှင်။
- ဒေဝဒတ်သွင်၊ ဆရာရှင်၊ ဘက်ပြိုင်အင်တု လွတ်အောင်
ကွင်း။
- ဝိဒေဟသခင်၊ တိုင်းကြီးရှင်၊ ပုတ်သင်ပြိုင်ဟု ပြောင်
တင်းတင်း။
- မိဘသခင်၊ ဆရာရှင်၊ ဂုဏ်ပြိုင်ချင်၍ တင်းငံး။
- ယင်းသို့ ပြုမှား၊ လူ့ငွား၊ အားလုံးဝိုင်း၍ နင်းလိမ့်သော်။

(ပထမရွှေကျင်ဆရာတော်ဆုရားကြီး)



လူမိုက်

- ကောင်းဆိုးနှစ်ပါး၊ မသိဌာ၊ မှတ်သားလူမိုက်ပါ
- ဒုစရိုက်ဆယ်ပါး၊ ကျူးလွန်ဌာ၊ မှတ်သားလူမိုက်ပါ
- နှစ်ဘက်စုံကန်၊ တစ်ဘက်ကန်၊ မှတ်ဝမ်းလူမိုက်သာ။



လူမိုက်ကို ရှောင်ကြဉ်

- လူမိုက်ကိုလျှင်၊ ချစ်ကျမ်းဝင်၊ ကိုယ်လျှင် မိုက်မည်သာ
 - အမဲသားပုတ်၊ ပုဝါထုပ်၊ နှိုင်းလုပ်ပုံပမာ
 - ထိုကြောင့်မှတ်ထိုက်၊ လူအမိုက်၊ မလိုက်ရှောင်ကြဉ်စွာ။
- (စလင်းဦးပညာဝံသ)



ပညာရှိ

- ကျိုးကြောင်းထင်မြင်၊ ဆိုးကောင်းမြင်၊ အစဉ်ဉာဏ်ရှိစွာ
 - သုံးပါးသုစရိ၊ ပြုလေ့ရှိ၊ ခေါ်ဘိပဏ္ဍိတာ
 - ဉာဏ်ရောင်ဝင်းတောက်၊ အလင်းရောက်၊ အမောက်
- ပဏ္ဍိတာ။

ပညာရှိကိုပေါင်း

- ပညာရှိအား၊ ပေါင်းဖက်ညား၊ တစ်ပါးမင်္ဂလာ
- ဆန်းလပမာ၊ သာထက်သာ၊ လွန်စွာကျိုးများစွာ
- ပညာရှင်ပေါင်း၊ အကြောင်းကြောင်း၊ အကောင်း
- ကူးတတ်စွာ
- ပန်းပေါင်းထုပ်ရေ၊ ဝတ်ထည်မွှေ၊ ရှုထွေးတုယူရာ
- ပညာရှိထံ၊ ဆုံးမခံ၊ နိယံဆည်းကပ်ပါ
- ပညာရှင်ကြီး၊ အသီးသီး၊ မိုးလေဥပမာ
- ယခုတမလွန်၊ တန်ခိုးဝန်၊ မိုးစွန်ထက်ဝဠာ
- လူနတ်နိဗ္ဗာန်၊ မြတ်သုံးတန်၊ အမှန်ရမြဲသာ
- ထို့ကြောင့်သာလျှင်၊ ပညာရှင်၊ ခင်မင်ဆည်းကပ်ပါ။

(စလင်းဦးပညာဝံသ)



စကားပြောရာ ဆင်ခြင်ရာ

- ခြင်္သေ့လိုလည်း မဟောက်နှင့်
- ယုန်လိုလည်း မကြောက်နှင့်
- မြစ်လိုလည်း မကောက်နှင့်
- တောင်လိုလည်း မဟောက်နှင့်
- တွင်းလိုလည်း မစောက်နှင့်



မသင်ဘဲ မတတ်ချင်နဲ့

- မကျင့်ဘဲ မမြတ်ချင်နဲ့၊ မသင်ဘဲ မတတ်ချင်နဲ့
- မလုပ်ဘဲ မရချင်နဲ့၊ မဟုတ်ဘဲ မဟာချင်နဲ့
- မဆင်ဘဲ မလှချင်နဲ့၊ မကြင်ဘဲ မရချင်နဲ့
- မသိဘဲ မဝါးချင်နဲ့၊ မရှိဘဲ မကြွားချင်နဲ့
- မခေါ်ဘဲ မလည်ချင်နဲ့၊ မတော်ဘဲ မဝယ်ချင်နဲ့

(ကျော်အောင်စံထားဆရာတော်)

✠✠✠✠✠

ဉာဏ်ယှဉ်ကြိုးစားကြ

- လောကီမှုကို အောင်စေလို၊ ကံကိုမချရ
- ကံကိုချလျှင် မအောင်မြင်၊ ဉာဏ်ယှဉ်ကြိုးစားကြ
- နိဗ္ဗာန်ရွှေပြည် ရောက်ခဲ့သည်၊ ပါရမီမချရ
- ပါရမီချလျှင် ဝဋ်ထဲတွင်၊ ပူပင်ဆင်းရဲရ။

(မင်္ဂလာဆရာတော်ကျမ်းပြု ဦးစန္ဒတေတိ)

အမြတ်ဆုံး သူတော်ကောင်း

- သူတော်ကောင်း၊ သူတော်ကောင်း
- သူမတော်လည်း၊ ကိုယ်ကကောင်း
- ဒါမှသူတော်ကောင်း
- သူတော်ကောင်းလေး ဖြစ်စေချင်
- စိတ်ထားလှဘို့ပြင်
- နေ့စဉ်လစဉ် ခန္တီသုံး
- ဒါမှအမြတ်ဆုံး (သိလုံ၊ဆရာတော်)

လောကဓမ္မဆုံးပတ်

- မူးယစ်သောက်စား၊ လူရမ်းကား၊ လားလားရှောင်ကြဉ်ပါ
- နှုတ်ထွက်စကား၊ ကြားသူခါး၊ လားလားရှောင်ကြဉ်ပါ
- ဒေါသရှေ့ထား၊ ခိုက်ရန်ပွား၊ လားလားရှောင်ကြဉ်ပါ
- ပျော်ရွှင်လိုက်စား၊ ခါမဲ့သွား၊ လားလားရှောင်ကြဉ်ပါ
- မကောင်းမိတ်ထား၊ လောင်းကစား၊ လားလားရှောင်ကြဉ်ပါ

- ပျင်းရိပိတ်ထား၊ အိပ်ကာစား၊ လားလားရှောင်ကြဉ်ပါ
- ကလေးကလား၊ နေထိုင်သွား၊ လားလားရှောင်ကြဉ်ပါ
- သူ့စည်းကမ်းအား၊ ပယ်ရှောင်ရှား၊ လားလားရှောင်ကြဉ်ပါ
- မိသားစုအား၊ ဂုဏ်ပျက်ပြား၊ လားလားရှောင်ကြဉ်ပါ
- ပတ်ဝန်းကျင်အား၊ ဂုဏ်ပျက်ပြား၊ လားလားရှောင်ကြဉ်ပါ
- ဆုံးမစကား၊ ဤဆယ်ပါး၊ မှတ်သားလိုက်ပါ
- သံပေါက်စာစဉ်၊ ထပ်ပန်ဆင်၊ ထေရ်ရှင်ရေးမိန့်မှာ။

(ဒွါရဝတီ-အရှင်တုသလ)



ကြိုးစားကျင့်ပါ၊ ဤကျင့်ဝတ်လွှာ

- ထကြွရှိမှ၊ လိုတာရ၊ လုံ့လမလျော့နှင့်
- လုံ့လနှင့်ကံ၊ ကျိုးပေးသန်၊ အကြံမပေါ့နှင့်
- နှေးသင့်လျော်သင့်၊ ဉာဏ်နှင့်ချင့်၊ မပင့်မသော့နှင့်
- ဆိုခွင့်ရောက်မှ၊ ဆိုကုန်ကြ၊ နှုတ်ရမသော့နှင့်
- မိတ်ဆွေပေါ်မှာ၊ ပြောင့်မှန်စွာ၊ သစ္စာမဖောက်နှင့်
- မိဘဆရာ၊ ဉာတကာ၊ မေတ္တာမမဲ့နှင့်

- ဥစ္စာကိုရှာ၊ လုံ့လပါ၊ မဝါမကြွားနှင့်
- ပညာထိုးထွင်း၊ တတ်လိုလျှင်၊ မပျင်းမရိနှင့်
- ချစ်လွယ်မုန်းလွယ်၊ ပြုသူဝယ်၊ တကယ်မပေါင်းနှင့်
- ဆုံးမစကား၊ စိတ်ဝယ်ထား၊ ကြိုးစားကျင့်ကြံကွဲ။

(မလှိုင်ဆရာတော် ဦးဝေရောဇယ)

ကိုယ့်ကိုပြင်ရန် အဓိဋ္ဌာန်

- နေထွက်နေဝင်၊ ကိုးဂုဏ်ရှင်၊ နေ့စဉ်ရှိခိုးမယ်
- အနန္တငါး၊ ဂုဏ်တော်များ၊ ညွတ်တွားကန်တော့မယ်
- မျက်နှာသစ်လျှင်၊ ရေကိုမြင်၊ အစဉ်မေတ္တာပွားပါမယ်
- သစ်ရင်းသစ်ရင်း၊ လျော့ယိုယွင်း၊ ရုပ်ဆင်းသတ်ထားပါမယ်
- တန်းတူတွေ့လျှင်၊ မေတ္တာဝင်၊ မဝင်နိုင်က ပြိုင်တတ်တယ်
- ပြိုင်မည့်အစား၊ မေတ္တာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင် ပြောင်းပါမယ်
- ကိုယ့်အောက်တွေ့လျှင်၊ ကရုဏာဝင်၊ မဝင်နိုင်က၊ နိုင်တတ်တယ်
- နိုင်မည့်အစား၊ ကရုဏာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင်ပြောင်းပါမယ်
- ကိုယ့်ထက်သာလျှင်၊ မုဒိတာဝင်၊ မဝင်က္ကုသော၊ ယိုင်တတ်တယ်

- ယိုင်မည့်အစား၊ မုဒိတာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင်ပြောင်းပါမယ်
- လျစ်လျူရှုလျှင်၊ ဥပေက္ခာဝင်၊ မဝင်နိုင်က ပြိုင်တတ်တယ်
- ပြိုင်မည့်အစား၊ ဥပေက္ခာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင် ပြောင်းပါမယ်။
- ရုပ်ကိုလည်းပြင်၊ စိတ်လည်းပြင်၊ ဆင်ခြင်တိုင်းရ၊ ပြုတိုင်းလှ၊ သုခ နိဗ္ဗာန်တိုင်လိမ့်မယ်။

(မစိုးရိမ်ပဋ္ဌာန်းဆရာတော်ကြီး)

ချမ်းသာစေကြောင်းတရားများ

- ထကြွလုံ့လ၊ ဝီရိယ၊ ရှိမှချမ်းသာမည်
- သတိတရား၊ အောက်မေ့ထား၊ မှတ်သားချမ်းသာမည်
- အမှုစင်ကြယ်၊ ရှိသူဝယ်၊ မှတ်တွယ်ချမ်းသာမည်
- ဉာဏ်ပဋိဘာန်၊ စူးစမ်းပြန်၊ ကေန်ချမ်းသာမည်
- ကိုယ်နှုတ်သုံးပါး၊ စောင့်စည်းငြား၊ ကြီးပွားချမ်းသာမည်
- တရားနည်းကျ၊ ပွေးမြူ၊ မုချချမ်းသာမည်
- ဤတရားခြောက်ပါး၊ လက်ကိုင်ထား၊ မှန်ငြားကြီးပွားမည်။

(ရှင်ထေရာနန္ဒ-လင်းယာဉ်)



သည်းခံစိတ်ထား အကျိုးများ

- သည်းခံတရား၊ အမြဲထား၊ အများချစ်ခင်ပေတ္တာဝင်
- သည်းခံတရား၊ အမြဲထား၊ အများချစ်လို၊ ကြင်နာပို
- သည်းခံတရား၊ အမြဲထား၊ ဆီးတားဘေးရန်၊ လွတ်ကင်းပြန်
- သည်းခံတရား၊ အမြဲထား၊ သေငြားတွေဝေ၊ မရှိချေ
- သည်းခံတရား၊ အမြဲထား၊ သေသွားပြီးနောက်၊ နတ်ပြည်ရောက်
- သည်းခံတရား၊ အမြဲထား၊ ငါးပါးအကျိုးပြည့်စုံဘို့။

(ပရတ္တုဆရာတော်)



ရဲခင်းဖြာ

- အသက်ရှည်ကြာ၊ နေဘို့ရာ၊ လွန်စွာရဲခင်းသည်
- အဆင်းရှုပါ၊ လှဘို့ရာ၊ လွန်စွာရဲခင်းသည်
- ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာ၊ နေဘို့ရာ၊ လွန်စွာရဲခင်းသည်
- ခြံရံများစွာ၊ ရှိဘို့ရာ၊ လွန်စွာရဲခင်းသည်

- နတ်ပြည်နတ်ရွာ၊ ရောက်ဘို့ရာ၊ လွန်စွာရခဲသည်
ခဲယဉ်ငါးဖြာ၊ ရဘို့ရာ၊ ဘဝငါးဖြာကြားသည်
ကုသိုလ်ငါးဖြာ၊ ဆုတောင်းပါ။ လျင်စွာရနိုင်သည်။

(အရှင်တာဝုဏိတ-ပဲခူးမဏ္ဍိုင်)

လူမှုရေးရာ ဘိတိဟိပါ

- နေ့ညချင့်နှိုင်း၊ ကာလပိုင်း၊ ပျော်တိုင်းမအိပ်နဲ့
- အရေးချင့်နှိုင်း၊ ခြားနားပိုင်း၊ သိတိုင်းမပြောနဲ့
- ဆင်ခြင်တွေးတော၊ လူ့သဘော၊ ပြောတိုင်းမယုံနဲ့
- လျှို့ဝှက်သင့်ငြား၊ သူတစ်ပါး၊ အားလုံး မပုံနဲ့
- သူတစ်ပါးကို၊ အမျက်သို၊ ပြင်ကိုမတွက်နဲ့
- စကားပြောဆို၊ မှန်ကင်းလို၊ ကိုယ်ကိုမမြှောက်နဲ့
- သူများချီးမြှောက်၊ စိတ်ကြီးရောက်၊ မမြှောက်မကြွနဲ့
- အာရုံငါးဖြာ၊ သွေးဆောင်ရာ၊ အာသာမမက်နဲ့
- အကျင့်မမှား၊ စည်းဆိုထား၊ တရားမလွန်နဲ့
- အရမ်းမော်ကား၊ နှုတ်ထွက်ကြွား၊ စကားမကျွံနဲ့။

(ပုသိမ်ကြီးရှင်ဝိစိတ္တသာရ)

◆◆◆◆◆

ချစ်ဗွယ်ပီယဆေး

- ချစ်စေလျှင်၊ ဒါနယှဉ်၊ ပြပင်ချစ်ဆေးပဲ
 - နှမြောခြင်းဟာ၊ မုန်းဆေးပါ၊ ရှောင်ခွာနေကြကွဲ့.
 - ဒါနအလှူ၊ များဗိုလ်လှ၊ ကြည်ဖြူချစ်ဆေးပဲ
 - နှမြောနေတာ၊ မလှူတာ၊ အဲ့ဒါအထီးကျန်ဆေး
 - အချစ်ဆေးကား၊ သောက်လိုငြား၊ ပြုထားဒါနကွယ်.
 - အမုန်းဆေးကို၊ သွန်ပစ်လို၊ ဝန်တိုမပြုနဲ့
- (မင်းသူးအရှင်တုမာရဆရာတော်)

* * * * *

သတိရှိကြ ဤလုံးဝ

- ခွင့်ရေးရလို၊ လောဘအို၊ ငါကိုယ် မဖြစ်ပါစေသော်
 - ဖျက်ဆီးရန်လို၊ ဒေါသအို၊ ငါကိုယ်မဖြစ်ပါစေသော်
 - မသိကဲပို၊ မောဟအို၊ ငါကိုယ်မဖြစ်ပါစေသော်
 - လောဘနှင့်သေ၊ ပြိတ္တာပြေ (ပြည်)ရောက်လေ ကေနိမှတ်
 - ဒေါသနှင့်သေ၊ ငရဲပြေ(ပြည်) ရောက်လေ ကေနိမှတ်
 - သို့မဖြစ်အောင်၊ သတိဆောင်၊ မောင်မယ်ရွှေညာဏ်ကပ်။
- (ပုသိမ်ကြီး အရှင်အရိယဝံသ)

ချမ်းသာတရား (၁၂)ပါး

- ကိစ္စကြုံလျှင်၊ မိတ်ကောင်းယှဉ်၊ ကြည်ရွှင်ချမ်းသာသည်။
 - ရှိသမျှနှင့်ပင်၊ ကျေနပ်လျှင်၊ ကြည်ရွှင်ချမ်းသာသည်။
 - သေချိန်နီးလျှင်၊ ကောင်းမှုယှဉ်၊ ကြည်ရွှင်ချမ်းသာသည်။
 - ဒုက္ခကင်းစင်၊ စွန့်ပယ်လျှင်၊ ကြည်ရွှင်ချမ်းသာသည်။
 - မွေးမေမိခင်၊ လုပ်ကျွေးလျှင်၊ ကြည်ရွှင်ချမ်းသာသည်။
 - မွေးဖေဖခင်၊ လုပ်ကျွေးလျှင်၊ ကြည်ရွှင်ချမ်းသာသည်။
 - ရဟန်းတော်ရှင်၊ စောင့်ရှောက်လျှင်၊ ကြည်ရွှင်ချမ်းသာသည်။
 - အရိယာရှင်၊ စောင့်ရှောက်လျှင်၊ ကြည်ရွှင်ချမ်းသာသည်။
 - အိုသည်ထိပင်၊ သိလစင်၊ ကြည်ရွှင်ချမ်းသာသည်။
 - သဒ္ဓါကြည်လင်၊ စွဲမှီလျှင်၊ ကြည်ရွှင်ချမ်းသာသည်။
 - ပညာစုံလင်၊ ရရှိလျှင်၊ ကြည်ရွှင်ချမ်းသာသည်။
 - မကောင်းမှုကြဉ်၊ မပြုလျှင်၊ ကြည်ရွှင်ချမ်းသာသည်။
- ချမ်းသာတရား ၁၂ပါး မှတ်သားလိုက်နာသည်။
 လိုက်နာကျင့်လျှင်၊ ဆင်းရဲစင်၊ ကြည်ရွှင်ချမ်းသာသည်။

(တိပိဋကဓရ ဓမ္မသက္ကာဂါရိတ၊ အရှင်ဧနပိဒ္ဓ)

(ပရတ္တုဆရာတော်)



စိုးစိုးကျင့်မြင့်မြင့်ကြွ

- ရိုးရိုးကျင့်၊ မြင့်မြင့်ကြံ၊ မှန်မှန်ပြော၊ စောစောထ၊
လှလှနေ၊ ချွေတာသုံး၊ မြတ်ကြတစ်သက်လုံး
သင့်အောင်ပေါင်း၊ ကောင်းအောင်နေ၊ လူကြီးရီသေ၊
တာဝန်ကျေ။



ပူဇော်ထိုက်သူများ

- ပူဇော်ထိုက်သူ၊ ပူဇော်မှု၊ များလှသိ၍ထား၊
မိဘဉာတကာ၊ သားချင်းမှာ၊ သက်ဝါကြီးသူများ
ကျေးဇူးသခင်၊ ဆရာရှင်၊ တွင်တွင် ပူဇော်ထား
- ရတနာသုံးပါး၊ အထွတ်ထား၊ ညွတ်တွားပူဇော်သွား
- ရှိခိုးပူဇော်၊ အထူးနော်၊ ပူဇော်ရှိညွတ်တွား
- ပန်းမာလ်ဆီမီး၊ အသီးသီး၊ ကြီးငယ်ပူဇော်ပွား
- စွမ်းအားသမျှ သဒ္ဓါကြွ၊ ဒါနပြုကပ်ထား
- အာမိသပူဇာ၊ ပြုသဒ္ဓါ၊ မကွာမြဲမှတ်သား
- သရဏဂုံသီလ၊ ကျင့်ဓမ္မ၊ မြတ်စိတ်မှာထား
- ပူဇော်ထိုက်သူ ပူဇော်သူ၊ ကြီးသူဂုဏ်ဆပွား။



အဘိအမြင်များပါစေ

- အကြားအမြင်များလေလျှင်၊ လူ့ခွင်ကျိုးများစွာ
- အပြစ်မလွမ်း၊ လောကီကျမ်း၊ ကြိုးပမ်းသင်ယူရာ
- ဆိုးကောင်း မြင်သိ၊ တရားရှိ၊ သိအောင်ကြိုးစားရာ
- များမြင်ဗဟုသုတ၊ ရှိပါက၊ မုချကြီးပွားရာ
- ကဝိတဆူဖြစ်လိုမှု၊ ဗဟုသိပ္ပ ရှာမှီးရ
- ပညာရှိသူ၊ ထိုသသူ၊ နတ်လူဌာနကျော်လေစွ
- သိပ္ပ ပညာ၊ မတတ်စွာ၊ မဟာဒုက္ခကြီးစွာရ။



အတတ်ပညာ တတ်ပါစေ

- တတ်အပ်သမျှ၊ မြတ်လေစွ၊ သိပ္ပမင်္ဂလာသော်
- အပြစ်မတက်၊ အချက်ချက်၊ လက်မှုတတ်ပါသော်
- အသက်မွေးကြောင်း၊ အရေးကောင်း၊ အပေါင်းတတ်
စေနော်
- သမ္မာအာဇီဝ၊ အညိမျှ၊ သိလမြတ်တို့နော်
- ပညာရဲရင့်၊ ပွဲလယ်တင့်၊ ကြီးမြင့် အသရေပျော်။



ဤမိဘမျိုး အမြဲရှိခိုးပါ

လုံးစုံအကျိုးဆင့် တိုးမြှင့်ရည်၊

လောကီလောကုတ် မယုတ်ပွားမည်။

ကိုယ်နှုတ်စိတ်တွင်း ထင်လင်းဉာဏ်ရည်၊

စာကပေးမြတ်လေး ခွဲယုံကြည်။

စာအကျိုးကား များပြားလှပေ

နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း လမ်းကောင်းအခြေ။

အမျိုးကောင်းသား မှတ်သားမိစေ၊

စာသင်ခြင်း လက်ငင်း ဂုဏ်သရေ။

ကျောင်းတော်သားများ စိတ်အားပျော်ရွှင်၊

ပညာစာပွဲ ဆင်နွှဲသဘင်။

ဒိဋ္ဌမျက်မှောက် ကျိုးရောက်ဂုဏ်ထင်၊

ဉာဏ်ရူစား တရားဖြောင့်မှန်မြင်။

မိဘသခင်၊ ကျေးဇူးရှင်၊ စာသင်ခွင့်ပြုရှာ။

ဆယ်ပြန်အသက်၊ ကျေးဇူးမြတ်၊ ပေးဆက်မကျေပါ။

သည်မိဘမျိုး၊ လွန်မြတ်နိုး၊ ရှိခိုးဖန်ခါခါ။

(စံတင်းဆရာတော်)

လူတို့ကျင့်ရာ ဖြစ်စေ့တာ

- ခပ်သိမ်းများလှ၊ ရှိနေတွင်
ပညာဝေ၊ နေဘုရင်။
- ယူ၍မခန့်၊ သုံးမခန့်ပင်၊
တန်ဘိုးမှတ်၊ မပြတ်အပ်သည်ပင်။
- အမွေခွဲ၍၊ ယူလေ့မလာ၊
သူခိုးမိုက်တို့၊ ခိုးဘို့ဝေးစွာ။
သင်ကြားပေးကမ်း၊ ရေစမ်းပမာ၊
ပညာမြတ်၊ သင်အပ်ကြသည်သာ။
- အရွယ်ရပ်ဆင်း၊ ပြည့်တင်းကြေးငွေ၊
အမျိုးကြီး၌၊ ဖြစ်ကြိုက်ပစေ။
ပညာလင့်က၊ မတင့်သရေ၊
ပေါက်ပွင့်ဆန်း၊ ပန်းနှင့်တူလှပေ။
- သူတော်မဟုတ်၊ သူယုတ်ပယ်ခွာ၊
သူတော်ကောင်းနှင့်၊ ပေါင်းကြကုန်ပါ။
သူယုတ်ရေ၊ ခေါ်ဆွဲသည်သာ၊
သူတော်ကောင်း၊ ရောက်ကြောင်းထက်နုတ်ရွာ။

- ရောဂါကင်းရှင်း၊ စောင့်ခြင်းသိလာ၊
ပညာရှိတို့၊ ဆုံးမလိုက်နာ။
သုတရှာဘိ၊ ဒုစွရိခွာ၊
မပျင်းရိ၊ မှတ်သိအင်ခြောက်ပြာ။
- အင်္ဂါခြောက်ဝ၊ ပြည့်ကြသူမှာ၊
လောကီလောကုတ်၊ မဆုတ်ယုတ်ပါ၊
ကြီးပွားလမ်းဟု၊ ခွဲခြမ်းပြကာ၊
မြတ်ဘုရား၊ ဟောကြားဒေသနာ။
- ကိစ္စဟူက၊ လုံးဝဉ္စသို၊
ကိုယ်တိုင်ထကြွ၊ ပြုမပြည့်စုံ။
သူများအားကိုး၊ ကိုယ်ကျိုးယုတ်ပုံ၊
ဉာဏ်ဖြင့်ကြည့်၊ များ၏ဤလူ့ဘုံ။
- ထကြွသိမ်းဆည်း၊ သုံးစွဲချွေတာ၊
မိတ်ဆွေကောင်းနှင့် ပေါင်းသင်းကြပါ။
အင်္ဂါလေးပါး၊ ပြည့်ပြားသူမှာ၊
ဤဘဝမှချ ချမ်းသာရာ။

(စစ်တိုင်း ရွှေတိဂုံဆရာတော်)

ဥစ္စာပျက်ကြောင်း

- သေစာသောက်စား၊ လမ်းသွားခါမဲ့၊ ရှဉ့်သဘင်၊ ပျော်ရွှင်အနံ့လောင်၊ မကောင်းမိတ်ပျင်း၊ ပျင်းရိခြင်းကာ၊ ယိုယွင်းဥစ္စာ ပျက်ကြောင်းတည်း။

(ဆရာတော် ဦးဗုဒ္ဓ)

သေအရက်သောက်ခြင်းအပြစ်

- ဥစ္စာယုတ်ခြင်း၊ ငြင်းခုံများစွာ၊ ရောဂါထူပြော၊ ကျော်စောမဲ့တုံ၊ မလုံအင်္ဂါ၊ ပညာနည်းပါး၊ ဤမြောက်ပါးကာ၊ သောက်စားသေစာ အပြစ်တည်း။

(ဆရာတော် ဦးဗုဒ္ဓ)

● ● ● ● ●

ရခြင်းအကြောင်းဇနီးလေးပါး

- တနည်းထွေလာ မှတ်သားရာတည်း၊ ပညာရှိထံ ရိက္ခာနဲ့၍ နည်းခံသင်မှ၊ ပညာရ၏။ ထကြွစီရိယ၊ ဥဋ္ဌာနဖြင့်၊ လုံ့လရှိမှ၊ ဥစ္စာရ၏။

မခွနုတ်လျှာ၊ မှန်ကန်စွာလျှင်၊ သစ္စာတည်မှ၊ ကျော်စောရ၏။
ကိုယ်က ဥစ္စာ ဝန်လွှတ်ကာလျှင် ပေတ္တာရွေး၍ ပေးကမ်း
တတ်မှ ကုသိုလ်ရ၏။ (မန်လည်ဆရာတော်)



လှူဆက်ဆံရေးတရား (၃) ပါး

- ပညာချင့်ထောက်၊ မာန်မဟောက်နှင့် ကိုယ့်အောက်တန်းတူ
အထက်လူဟု မှတ်ယူမြဲသို့၊ သုံးပုဂ္ဂိုလ်တွင်၊ အောက်ကို
သနား၊ တန်းတူအားမူ၊ ပြောက်စားအမျှ၊ မရှုတ်ချနှင့်
ထက်ကသူကို ခိုသေရာ၏။ (မန်လည်ဆရာတော်)



ပညာမဲ့သူ၏ သဘောလက္ခဏာ

- မရှိပညာ၊ ဤလူရွာ၌၊ ကျမ်းစာနိတိ တတ်မသိက၊ မျက်စိ
စုံကန်၊ လူဖြစ်ဆန်းမျှ၊ ပေါက်ပန်းပမာ၊ မှတ်တို့ရာ၏။
- မနာတရား၊ ဟောဟအားဖြင့်၊ မများသူတ၊ မိုက်ဝါဒနှင့်၊
မရသတိ၊ လူဒိဋ္ဌိတို့၊ ရမိရရာ၊ ဝဋ်ချမ်းသာကို၊ လွန်စွာ
ခင်မင်၊ အမြဲတင်ရာ၊ ဆင်ခြင်မညာ၊ ပြုတတ်စွာ၏။

(မန်လည်ဆရာတော်)



မြတ်မရော

- သူ့ကိုချီးမြှောက်၊ ဂုဏ်ရောင်မြှောက်၏
ယွင်းဘောက်အလို၊ ဝန်မတိုနှင့်
သူ့ကိုဂုဏ်နိမ့်၊ ကိုယ့်ဂုဏ်နိမ့်၏
စည်းစိမ်အရာ၊ သူ့ချမ်းသာ၌
ဣဿာမပြု၊ ဝမ်းမြောက်ရှုလော့
သူ့ကိုစောင့်မှ၊ သူကကိုယ့်ကို
ကြည်ညိုမေတ္တာ၊ စောင့်နိုင်ရာ၏။

(မန်လည်ဆရာတော် ရှင်ဇေန)

≡ · ≡ · ≡ · ≡ · ≡ ·

ပညာရအောင် ကြိုးစားပါ

- လက်မှု နှုတ်မှု၊ စုစုအတတ်၊ အရပ်ရပ်ကို၊ မှတ်လေလူများ၊
အမျိုးသားကို၊ မှတ်သားနိုင်က၊ ချမ်းသာရလိမ့်၊ ဆုံးမပေရာ၊
လူလိမ္မာတို့၊ နည်းနာစကား၊ ကြားဖန်များက၊ ကြီးပွား
ပညာ၊ ထင်ရှားရာသည်။ လူ့ရွာကျော်ကျော်၊ သဲသဲတည်း။

(ကျီးသဲလေးထပ်ဆရာတော်)

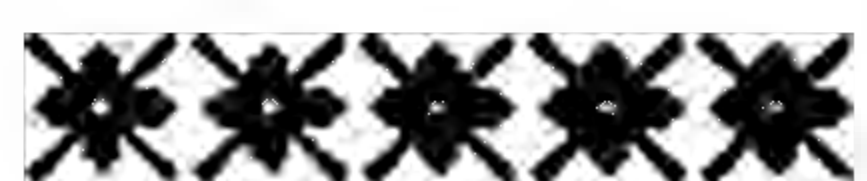
တန်ဆေး လွန်ဘေး

မငယ်မကြီး၊ မနီးမဝေး၊ အနှေးမလျှင်၊ တံငါလုလင်၊ များ
ကြိုးငင်သို့၊ ဆင်ခြင်စည်းစောင့်၊ ဝမ်းထဲပြောင့်လော့၊ နှုတ်
ကြောင့်သေ၊ လက်ကြောင့်ကြေ၊ ဆိုချေ၏တစ်ချက်၊ တိမ်
နက် နီးဝေး၊ အကြီးနှင့်အသေး၊ တန်သော်ကားဆေး၊ လွန်
သော်ကားဘေး။
(ပုံရွေးဆရာတော်)



ပညာမဲ့သူ

လောကလူတွင်၊ လမ်းသို့ထင်သည်၊ ဂုဏ်အင်ပညာ၊ မရှိ
ရာက၊ စေပါလက်သုတ်၊ လွန်ညံ့ယုတ်သာ၊ မှိတ်တုတ်
မီးခဲ၊ မပြောင်ရဲသို့၊ ဖန်လဲခေါက်ခေါက်၊ သူ၏နောက်ဝယ်၊
ချွေးပေါက်ကျယို၊ ဖတ်ဖတ်စိုမျှ၊ သက်ဖိုပန်းပင်၊ မရွှင်
ပျောင်းနွမ်း၊ တသမ်းသမ်းနှင့်၊ ဝန်ထမ်းလေခတ်၊ ဖြစ်တို့
တတ်ရှင့်၊ အမှတ်မယွင်း၊ ပညာကင်းက၊ ရွှေဟင်္သာလယ်၊
ဗျိုင်းသဖွယ်လျှင်၊ ပွဲလယ်မတ်လတ်၊ မလျှောက်ပတ်ရှင့်၊
မြဝတ်ဆံရည်၊ သို့ဖြစ်သည်ကြောင့်၊ အရှည်အတို၊ တတ်ထို
ထိုဝယ်၊ ကော်ကျိုသော်လား၊ ပုန်ပုန်ထွားအောင်၊ ကြိုးစား
မပျင်း၊ သတ်မှတ်ခြင်းဖြင့်၊ ရှင်းလင်းသေချာ၊ အရာရာကို၊
လိုခါဝမ်းတိုင်း ရဝေမင်း။ (ရွှေကျောင်းဆရာတော်)



မေတ္တာထားပါ

- မေတ္တာရှေ့ထား စကားချိုလျှင်၊ သူ့ဂုဏ်အောက်မေ့ ညဉ့်နေ့စဉ်
- ရိုသေလေးစား သနားခင်မင်၊ ညီညွတ်ရေးအားပေးတာဝန်စဉ်
- မေတ္တာရှေ့သွား၊ စိတ်ထားဖြူလျှင်၊ သူ့ဂုဏ်အောက်မေ့ ညဉ့်နေ့အစဉ်
- ရိုသေလေးစားသနားခင်မင်၊ ညီညွတ်ရေးအားပေးတာဝန်စဉ်
- မနားလိုကင်း၊ ဝန်တိုရှင်း၊ လက်ငင်းချမ်းသာကြရမည်။

(မတာဝန်ဆရာတော်)



အဖျက်တရား သတိထား

- ဓမ္မသတ်တရား၊ ရှိပါငြားလည်း၊ တိမ်းပါးငဲ့ကွက်၊ လက်ဆောင်ဖျက်သည်။
- သုခမိန်ဟု၊ ကျော်ရှိန်နံ့သည်၊ ပညာရှိလည်း၊ ကြီးဘိအဖျက် ဒေါသဖျက်သည်။
- မင်းကောင်းပါလျက်၊ မင်းမြှောင်ဖျက်သည်။

- သူတော်ကောင်းဖြစ်ငြား၊ မူထားကောင်းလျက်၊ အပေါင်း
ဖျက်သည်။ (တောင်ဖီလာဆရာတော်)



ထင်ရှားသော ဆရာတော်ကြီးများ၏

ဆုံးမစာများ

ရှင်မဟာရဋ္ဌသာရဆုံးမစာများ

- လက်သစ်ထောင့်တာ၊ ယူဇနာပေါင်း၊ တာပြန်လောင်းသော်၊ ရှစ်သောင်းလေးထောင်၊ အမြင့်ဆောင်သာ၊ တောင်မြင့်မိုရ် ရှိ၊ ဂုဏ်ကြီးဘိသည်၊ မွေးမိပခင်၊ ကျေးဇူးရှင်နှင့်၊ ထို့ပြင် တခြား၊ ဘိုးနှင့်ဘွားကို၊ ဘုရားတစ်ဆူ၊ ဂူတစ်လုံးသွင်၊ စိတ် ကထင်လျက်၊ ဦးတင်လက်ထား၊ အစားအဝတ်၊ မလွတ်ရ စေ၊ ရေပူရေအေး၊ လိုရာပေး၍၊ မွေးကျွေးကြပေ၊ တတွေ မှတ်သာ၊ အခါအချို့၊ သူတို့ဆိုငြား၊ ဘိုးဘွားမိဘ၊ ဆရာ စသည်၊ ပြသဆိုတွေ၊ ချီတတ်စေ။
- အစ်ကိုကြီးအား၊ ညီငယ်များလည်း၊ စကားနှုတ်ဆက်၊ ဖက်၍မဆို၊ ရိုသေလှစေ၊ ကိုကြီးအစ်မ၊ သည်နှစ်ဝကို၊ မိဘကဲ့သို့ မှတ်ပါလေ။

- ဆွေကြီးမျိုးကြီး၊ အဘကြီးနှင့်၊ ဦးရီးသားချင်း၊ ဘထွေး
ရင်းက၊ ဟူသမျှကို၊ ဂုဏ်ရည်၊ ပစာယန၊ စိတ်ကသိစေ၊
ပြစ်မှားမိဘ မသင့်ချေ။
- သေတူရှင်ဖက်၊ ဆောင်ရွက်မကင်း၊ အချင်းချင်းတွင်၊ အခင်း
ကြီးငယ်၊ ရှိခါဝယ်လည်း၊ မဖယ်မသွေ၊ ညီညာကုန်း၍
ရုန်းကြလေ။
- တစ်ယောက်စကား၊ တစ်ယောက်နားမှာ၊ မခါးရအောင်၊
သတိဆောင်၍၊ မောင်တို့ဆိုလေ၊ ပျားသကာသို့ချိုလှစေ။
- မတွေ့ခိုက်ရန်၊ မကျူးလွန်နှင့်၊ မျက်မာန်ဒေါသ၊ မထွက်ရ
အောင်၊ မာန်မာန်ကို ချုပ်ကြလေ။
- သေနှင့်အရက်၊ စီးပွားပျက်ကို၊ တစ်စက်ကယ်မျှ၊
မသောက်ကြနှင့်၊ ရှောင်ကြပါလေ၊ ရှင်တော်ဟောသည့်
အဆိပ်ရေ။
- ကိုယ်နှင့်လည်းစာ၊ သတ္တဝါကို၊ ကြင်နာလှစေ၊ သူ့အသက်
ကို ချစ်ပါလေ။
- ဘုရားတရား၊ မြတ်ဖျားသံဃာ၊ အရိယာကို၊ မကွာနေည၊
ဟတ္ထအဉ္စလီ၊ ပြောက်ပင့်ချီသည်၊ ကိုယ်စီနေည ကိုးကွယ်
ကြ။

- ဗုဒ္ဓ်တောင်းယာစကား၊ ခံရောက်လာသော်၊ သဒ္ဓါသုံးဝ၊
ထက်လှစေ၊ ပေးစွန့်ကြသည် လှူရဲစေ။
- နောင်သံသရာ၊ ရိက္ခာအတူ၊ ကံတွေဟူသည်၊ အလှူဆိုကာ၊
မဆုတ်ကြနှင့်၊ ရဲလှပါစေ၊ ကံစက်အောက်တွင်၊ ခံသောက်
အိုးတန်၊ ကျဖန်များက၊ ပြည့်ငြားသည်သာ၊ တုံးဟောင်း
စာကို ထောက်ပါလေ။
- သူတော်ကောင်းနှင့် ပေါင်းဖော်ယှဉ်တွဲ၊ လူမိုက်ခဲကို၊ ရှောင်
လွှဲပါလေ၊ ဤသူအမြတ်၊ ဤသူလတ်က၊ ညစ်ထပ်ကြမ်း
ကြုတ်၊ ဤသူယုတ်ဟု၊ အဟုတ်အမှန်၊ မသွေမှန်သည်၊
ကေနိဆတ်ဆတ်၊ လူသုံးရပ်ကို သိတတ်စေ။
- မပြောင့်မသာ၊ မတရားကို၊ လားလားဤသူ၊ မပြုဟူ၍၊
ဗိုလ်လူခင်သိမ်း၊ မေတ္တာလိမ်းသည်၊ ချီးမွမ်းဆိုတွေ
ရတတ်စေ။
- ရဟန်းသံဃာ၊ အရိယာပေါင်း၊ သူတော်ကောင်းတို့၊
အပေါင်းစည်းဝေး၊ ပြောရေးဆိုတမ်း၊ ပွဲလမ်းကြုံငြား၊
အသွားအလာ၊ လှူဒါန်းခါလည်း၊ လက်ယာဘက်က၊ အကျို
လက်ကို၊ တစ်ဖက်ချလျက်၊ ကပ်ထအပါ၊ ဝပ်လျှိုးသွား၍၊
ကျောင်းသားပီတွေ ယဉ်ကျေးစေ။

လက်ကို၊ တစ်ဖက်ချလျက်၊ ကပ်ထအပါး၊ ဝပ်လျှိုးသွား၍၊
ကျောင်းသားပီတွေ ယဉ်ကျေးစေ။

- ကြီးသူတစ်ဖြာ၊ ပညာရှိအား၊ သူကောင်းများနှင့်၊ စကား
တွေလား၊ ပြောသောခါလည်း၊ ဗျာဗျာကျွန်ုပ်၊ ပုဆစ်တုပ်
လျက်၊ ဗုံးအုပ်ခြေလက်၊ လွန်ငြိမ်သက်သည်၊ ကျောင်းထွက်
လူပေဆိုရစေ။
- ဟုတ်သောအကြံ၊ မှန်သောအကျင့်၊ သင့်သောအယူ၊ ဖြူ
သောနှလုံး၊ သူတော်ထုံးကို၊ စွဲသုံးသောထွေ မှန်လှစေ။
- ရင်ဝယ်ဖြစ်ငြား၊ မွေးသည့်သားကို၊ မယ်ဘွားမိခင်၊ ဆုံးမ
သင်သို့၊ အကြင်ဆရာ၊ တို့သူငါကို၊ လိမ္မာစေကြောင်း၊
ကောင်းပါစေလို၊ ဆိုပါသမျှ၊ သြဝါဒကို၊ နားမျှမထောင်၊
မကြားယောင်ဘို့၊ မောင်တို့ပြုကာ၊ ယခုပစ္စုပ္ပန်၊ နောင်သံ
သရာ၊ ဆက်များစွာ၌၊ ချမ်းသာမည်ရေး၊ အလွန်ဝေးသည်၊
သေဘေးမလွဲ၊ ဝဋ်ဆင်းရဲမှ၊ ရွှေခဲဘယ်နှယ်၊ အသွယ်သွယ်
ကို၊ လွဲဖယ်ကြံစည်၊ လွတ်ပါမည်။



ရှင်မဟာသီလဝံသ တပည့်ဆုံးပဏ

- တိလောကဟု၊ မရနိုင်တူ၊ ဘက်မပြုသည်၊ သုံးဆူရတနာ၊
မာတာပိတာ၊ ဆရာစကား၊ အရှင်များကို၊ ပြစ်မှားမဆို၊
ရိုသေကြစေ၊ သာမဏေက၊ သူငယ်စကား၊ တပည့်များတို့၊
မှတ်သားကြပ်ကြပ်၊ မပြတ်သို့ပင်၊ ဆုံးမသင်သည်၊ ဝမ်းတွင်
အမြဲသွတ်။
- ကရောက်ကရက်၊ ကျက်ကျက်ပျောက်ပျောက်၊ စား
သောက်အိပ်နေ၊ မရှိစေနှင့်၊ သေသေသပ်သပ်၊ စိတ်ယူစွဲ၍
အမြဲမှတ်။
- ဆရာသမား၊ မိဘအားကို၊ နိုးကြားမပြတ်၊ မျက်သစ်တံပူ၊
လုံ့လကူသည်၊ ယူ၍မပြတ်၊ နေ့တိုင်းကပ်။
- ဘုရားခြေရင်း၊ ကျောင်းတလင်းတွင်၊ မြက်သစ်ပင်ကို၊ မြင်
လျှင်မဖွယ်၊ မတင့်တယ်သော်၊ လည်၍မပြတ်၊ တံမြက်ခတ်။
- သုံးဆောင်ရေနှင့်၊ သောက်ရေအိုးတွင်၊ နေနည်းမြင်သော်၊
ခေါ်ငင်ညီညွတ်၊ သွား၍ခပ်။
- ရိုင်းစိုင်းနီးကပ်၊ မကိုင်းညွတ်ဘဲ၊ မတ်တပ်ထိုး၍၊ မသွားနှင့်၊

- ဘုဉ်းပေးဆိုတမ်း၊ ရဟန်းတို့အား စားမည်လားဟု၊ စကား
သည့်နှယ်၊ မပေးနှင့်။
- မိဦးဘဦး၊ ဆရာဦးကို၊ ခူး၍အလျင်၊ မစားနှင့်။
- မိဘဆရာ၊ ထားသည့်ဟာကို၊ မျက်နှာကွယ်လျှင်၊ မယူငယ်
နှင့်၊ လိုချင်သောအား၊ စားချင်ငြားက၊ ဝပ်တွားခယ၊
တောင်းပါကြ။
- ကျောင်းတွင်အိမ်တွင်၊ မသန့်စင်၍၊ မြင်သည်ရှိသော်၊ ယူငင်
သိမ်းဆည်း၊ အထဲသို့ငြား၊ ကောင်းကောင်းထား။
- အသက်ကြီးငယ်၊ ဝါကြီးငယ်ကို၊ လွဲဖယ်မသွေ၊ နှိမ့်ချလေ။
- ရိုသေတုတ်ကွ၊ ဆည်းကပ်ကြလျက်၊ နေ့ညကြည်ဖြူ၊
နည်းခံယူ၍၊ ကြီးသူခေါ်က၊ ကြွကြွလည်းလာ၊ ဗျာဗျာကျွန်၊
ပူဆင်တုပ်လျက်၊ ဖုံးအုပ်ခြေလက်၊ လွန်ငြိမ်သက်သည်၊
ကျောင်းထွက်လူပေ၊ ဆိုရစေ။
- တရားပေစာ၊ ဟောသောအခါလည်း၊ နှုတ်မှာမစောင့်၊
တစ်ထောင့်စကား၊ တဟားဟားသည်၊ ရိုင်းကားမိုက်မဲ၊
မပြောနှင့်။

- တစ်ယောက်ကိစ္စ၊ ကိုယ်တွင်ကြသော်၊ ခြေကြွလက်သာ၊
မနေရာသည်၊ တတ်ပါသမျှ ညီညာကြ။
- ရဟန်းသံဃာ၊ အရိယာကို၊ လူသာမဏေတို့၊ ချို့ချို့ငဲ့ငဲ့၊ ကဲ့ရဲ့
ကျီစား၊ လှည့်စားမပြု၊ တုဗက်မဆို၊ ရိုသေကြစေ၊ မြွေပွေး
မြွေဟောက်၊ မထိစောက်သို့၊ ရွံ့ကြောက်စေ။
- မွေတော်ဓာတ်တော်၊ ရုပ်တုတော်ကို၊ ပူးမြော်မပြတ်၊ ရွှေ
ကျောင်းဦးမှာ၊ ဖြည့်ကြဝတ်တက်၊ နံနက်မိုးသောက်၊ ချိန်ခါ
ရောက်သော်၊ ဝတ်လျှောက်မပျက်၊ လက်အုပ်တင်ကာ၊
ဘုရားတရားသံဃာ၊ ရတနာသုံးပါး၊ ဂုဏ်တော်များကို၊
ကြိုးစားလုံ့လ၊ ဆောက်တည်ကြ။
- ဗဟုသုတ၊ တတ်ပါလျှင်လျှင်၊ သင်သာခိုက်ကို၊ သင်လိုက်
ကြ။
- သို့ပင်တစေ၊ မနေရသာ၊ ကျောင်းကခွာသော်၊ နောင်ခါ
နောင်တ၊ ရှိတတ်စွ။
- အတတ်ပညာ၊ တတ်မှသာလျှင်၊ ကျောင်းမှာ နေကျိုးနပ်
မည်ပ။



ကန်တော်မင်းကျောင်း ဆရာတော်ဆုံးမစာ (လောကသာရပျို့.)

- အသက်ရှည်စွာ၊ အနာမဲ့ကြောင်း၊ ကောင်းလှစေချင်၊ ပဲ့ပြင်
နိစ္စ၊ ကွပ်ဆုံးမသား၊ မိဘဆရာ၊ စကားနာ၍၊ ကျမ်းသိမြင်၊
တတ်အောင်သင်လော့၊ ပေါ်လွင်မပြု၊ ကောင်းရာတုလျက်၊
ကောင်းမှုပြတ်နိုး၊ ကောင်းအောင်ကြိုး၍၊ ကောင်းကျိုးကိုယ်
၌ တည်စေမင်း။
- သူကြီးမိဘ၊ ဆရာစသား၊ စိုးရသခင်၊ ကျေးဇူးရှင်တို့၊
ပြစ်တင်မောင်းမဲ၊ ရိုက်ပုတ်ဆဲလည်း၊ ဝမ်းထဲယုံယုံ၊ ယုန်
လျှင်ကျိုသို့၊ ဆိုတုံမဝံ့၊ စောင်မာန်ညံ၍၊ ကြောက်ရွံ့ရိသေ၊
သည်းခံထွေဖြင့်၊ ကောင်းနေ့လုံး၊ ယဉ်စေမင်း။
- ပညာမျက်စိ၊ မြင်မရှိ၍၊ မသိတရား၊ အယူမှားလျက်၊ စီးပွား
မမြော်၊ ကျိုးမပေါ်သား၊ သူတော်မဟုတ်၊ ယုတ်သည့်စရိုက်၊
သူသူမိုက်ကို၊ မကြိုက်မချစ်၊ ရန်သူစစ်သို့၊ မနှစ်သက်ဘဲ၊
ဝေးစွာရှဲ၍၊ အမြဲခွာရှင်၊ ဖဲကြဉ်မင်း။

- မိခင်ဘခင်း၊ ကျေးဇူးရှင်ကို၊ ချစ်ခင်မြတ်နိုး၊ ဂူပုထိုးသို့၊
ရှိခိုးဦးတင်၊ ကြည်လင်မြတ်လေး၊ သိမ်းမြန်းမွေး၍၊
လုပ်ကျွေးခယ၊ ရိတုပ်ကွလျက်၊ ကြီးထသက်အို၊ မျိုးဆွ
ကိုလည်း၊ ကြည်ညိုပွတ်တိမ်း၊ ပိုက်ထုပ်သိမ်း၍၊ ခပ်သိမ်း
မယွင်း၊ ငြိမ်းစေမင်း။
- လောဘဒေါသ၊ မောဟသူပျက်၊ နေ့တိုင်းပျက်၍၊ အပျက်
သည်းလွန်၊ တဖျင့်သန်လျှင်၊ ပြေးလွန်မင်မင်၊ အာရုံပြင်ကာ၊
ခင်ခင်မွတ်မွတ်၊ လိုက်လံတတ်သာ၊ ထူးပွတ်မဝိုင်း၊ စိတ်
ဆင်ရိုင်းကို၊ ထုံးပိုင်းမခြား၊ ယဉ်စိမ့်ငှာလျှင်၊ ပညာထိန်း၍
မိန်းစေမင်း။
- ထုံးတီးနည်းနာ၊ အပြာပြာ၌၊ ပညာရှာမှီး၊ မကြီးသက်ရွယ်၊
အငယ်သော်က၊ ကြိုးလုံ့လလျက်၊ တုပ်ကွပုဆစ်၊ ဆရာစစ်
၌၊ ကြောက်ချစ်ရိသေ၊ လုပ်ကျွေးတွေဖြင့်၊ စာပေတတ်
ကြောင်း၊ တချောင်းချောင်းလျှင်၊ ခြိမ်းမောင်းသည်းခံ၊ ဆရာ
ထံ၌၊ သင်အံကျက်လေ့၊ တစ်နေ့တပါး၊ မှတ်သားလေလေ၊
ဝမ်းထဲခွေ၍၊ အထွေအထူး၊ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို၊ ဆည်းပူးသန့်
ရှင်း၊ ကြွယ်စေမင်း။

- သူတော်တကာ၊ တတ်စရာကား၊ အဋ္ဌာရသ၊ သိပ္ပအပြား၊ အတတ်များကို၊ မှတ်သားသတိ၊ ပညာရှိတို့၊ တတ်သိ အပ်စွာ၊ ထိုသိပ္ပကို၊ နှံ့မျှလုံးခြုံ၊ မတတ်တုံလည်း၊ တစ်စုံ တစ်ခု၊ တတ်အောင်ပြု၍ လူမှုအိမ်ထောင်၊ စီးပွားဆောင် လော့၊ ညဉ့်မှောက်မသိ၊ ကြက်မျက်စိသို့၊ မိမိကိုယ်ဘို့၊ အတတ်ချိုလည်း၊ သူတို့ပြစ်တင်၊ ဆင်းရဲမြင်အံ့၊ ထင်ထင် မျက်မြော်၊ မတော်ရော်သည်၊ အိုသော်သူ မရယ်စေနှင့်မင်း။



ပထမရွှေကျင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ဆုံးပမာ

ဒေါသ

- သည်းခံခြင်း လက်နက်ဆောင်လျှင် ဒေါသမီးမလောင်။
တုတ်လက်နက်ကိုင်ဆောင်လျှင် ခွေးဟောင်သည်။
- ရန်သူကို မီးခဲနှင့်ပစ်လျှင် မိမိလက်ကိုသာ ရှေ့ဦးစွာ လောင်၏။
ရန်သူကို အမျက်ထွက်လျှင် မိမိဂုဏ်ဦးစွာ ပျက်၏။

- ရန်သူလာဆဲ၍ ပြန်ဆဲလျှင် မိမိလည်း အရှက်ကွဲ၏။
စိတ်ဆိုး၍ မတော်မလျော်ပြုလျှင် မြင်သူအရှက်မကွဲ၊
ပြုသူသာ အရှက်ရသည်။
- ဆေးဆရာသည် လူမမာနှင့်ပြိုင်၍ အသက်မထွက်ကောင်း။
အကောင်းသည် အရူးနှင့်ပြိုင်၍ အဝတ်မဝတ်ကောင်း။
သူတော်ကောင်းသည် မသူတော်နှင့် ပြိုင်၍ ဒေါသ မထွက်
ကောင်း။



စံကင်းဆရာတော်၏ဆုံးမစာ

- ရတနာသုံးရပ် မြဲဆည်းကပ်၊ မလပ်စေရဘူး။
- ပရိတ်ပေတ္တာဘာဝနာ၊ လေ့လာကြံစိတ်ကူး။
- ဝတ်ကဝတ်ကပ်၊ ကြေးစည်ခပ်၊ ရွာရပ်ဂုဏ်ပြန့်ပြူး။
- သာဓုခေါ်သံ၊ တညံညံ၊ နတ်ထံကျော်လွန်ကြူး။
- သက်ရွယ်မရွေး၊ ပညာရေး၊ မြတ်လေးဆွတ်ယူခူး။
- သိလမြဲစေ၊ အသုံးချွေ၊ ရွာဖွေစုဆည်းပူး။

- ဗြဟ္မဓိုရ်သုံး၊ ညီဝည်းလုံး၊ လွတ်ရုံးရှောင်အထူး။
- ဟနကိုကြည်၊ မျိုးနွယ်စဉ်၊ ချစ်ခင်စောင့်ရှောက်ဦး။
- ဒုစရိုက်မုန်း၊ သု(သုစရိုက်)ကိုသုံး၊ နှလုံးရွှင်ကြည်နူး။
- နိဗ္ဗာန်လမ်းစ၊ ဖော်ညွှန်းပြ၊ နေ့ည ဝေ့သင့်ဘူး။



အတုလဆရာတော်ခင်ကြီးဈေးပုဏ္ဏောဝါဒ

ဆုံးပမာ

- မိရာဗရည်၊ တည်မည်အကြောင်း၊ ကောင်းသောကျင့်ဝတ်၊
စာအတတ်ကို၊ သားမြတ်ယခု၊ တတ်အောင်ပြုလော၊ ဗဟု
သုတ၊ မရှိကမူ၊ လျှောကျရေတူ၊ လူမဟူရ၊ ရှက်ကြီးရလိမ့်၊
နောင်တစ်ဆယ်ကြိမ်၊ ညှိုးပိန်မျက်နှာ၊ ပွဲမှာ မဝင်၊ ပြင်မှာ
မရောက်၊ တောမှာမျောက်သို့၊ ခြေထောက်လက်စုံ၊ ရှိပါ
တုံလျက်၊ လူပျက်လူနွမ်း၊ လူပေါက်ပန်းနှင့် လူသွမ်းလူ
ပေါ့၊ ထဲသော့သော့ဟု၊ ကဲ့ရဲ့ ပြုလိမ့်။

- ထို့ကြောင့်သားထွေး၊ ငယ်ကွေးလေးက၊ လူရေးလူရာ၊ ရှိမိမ့်ငှါဟု၊ ကျောင်းမှာမြဲနေ၊ စာပေသင်သင်၊ သို့လျှင် သို့ဖတ်၊ သို့မှတ်သို့ရေး၊ သို့ရေးသို့ဖြေ၊ သို့နေသို့ထိုင်၊ သို့ထိုင်သို့ကြွ၊ သို့ကွသို့ကုန်၊ သို့သုံးသို့စွဲ၊ သို့လဲသို့ထား၊ သို့စားသို့သောက်၊ သို့လျှောက်သို့ဆို၊ သို့ကိုသိုကျင့်၊ သို့နှင့် သို့လျှိုး၊ သို့ရှိခိုးက၊ မြတ်နိုးလှစွာ၊ ညီဆရာက၊ မိန့်သမျှကို၊ ညီလှမင်းရွှေ၊ မမေ့စေနှင့်။
- လူ့ရွာလျှပ်ပေါ်၊ ရွှင်မြူးပျော်သည်၊ သူတော်မဟုတ်၊ လူယုတ်လူသောင်း၊ လူဗူးတောင်းနှင့်၊ မကောင်းမှုများ၊ နေ့တိုင်းပွားသည်၊ သောက်စားယစ်ဝ၊ လူဗာလက၊ စသည် လူတွင်၊ လူလေဖင့်နှင့်၊ ပျော်ရွှင်စကား၊ လူမိုက်များတို့၊ ပေါင်းငြားရံခါ၊ နှိမ့်ယှဉ်လာလည်း၊ ဝေးစွာသားလှ၊ ခွာနိုင် မှတည့်၊ သားလှကိုယ်ကျိုး၊ ခံပြည့်ဖြိုးလိမ့်။
- ငယ်သောအခါက၊ ကျောင်းမှာမကြီး၊ နွယ်ဖျားသီးသည်၊ ဗူးသီးမွေးနု၊ လက်သတ်ပြုဘို့၊ ရမှုပညာ၊ ငယ်ရွယ်စွာက၊

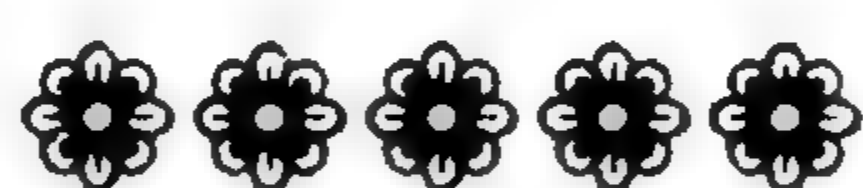
ဆရာထက်ကြပ်၊ မဆည်းကပ်မိ၊ နှိမ့်နှမြော၊ လွန်လှမောဟူ၊
 အိုသောကာလ၊ နောင်တရလိမ့်၊ ငယ်သွေးငယ်ရွယ်၊ ငယ်နု
 နယ်က၊ မောင်ငယ်ပညာ၊ ရှိအောင်သာလျှင်၊ မောင်သာ
 ကြိုးစား၊ ကျောင်းကန်သွား၍၊ ရွှင်အားရရ၊ လှလှ
 ကွေးကွေး၊ စာရေးတတ်မှု၊ လုံ့လပြုလော့၊ ဗဟုသုတ၊
 များသိပ္ပံကို၊ မောင်လှသင်ချေပါဦးလော့။



လုံးတော်ဆရာတော်ဆုံးပဏ

- မသေသမျှ ကာလအတွင်းတွင် ဖျင်းတန်ပေါ့သွပ်သောသူကို
မပေါင်းနှင့်။
- လောင်းကစား သေစာမှုကို ဝေးအောင်ကြဉ်။
- ဆရာသခင်၊ အရှင်နှစ်ပါး မိဘများကို မုန်းထားဟန်မျက်၍၊
စိတ်ထွက်အောင်မပြုနှင့်။
- သူ့ကျေးဇူးတို့လည်း အထူးသိတတ်စေ။
- အဆွေမိတ်ကောင်းကို ရအောင်ရှာ။

- ကျေးဇူးမသိသည့် ခင်ပွန်းကို ပြစ်ပယ်။
- ဟန်ဟနုနည်းသူကိုရှာ။
- ကုသိုလ်ဥစ္စာ၊ ပညာသုံးခု၊ တစ်နေ့မှတစ်ရက်ကို ရအောင်ကြံ။
- ကံကိုချည်းလည်း မကိုးနှင့်။
- ဉာဏ်ကိုချည်းလည်း မကိုးနှင့်။
- လိမ်မာတုကိုခိုး၊ ကိုယ်ကျိုးကို ရအောင်ကြံ။



ဤဇာတ်မြတ်သည်

- ဟတမိတာ၊ မိဘတို့တွင်၊ အင်ခွင်နေ၊ ပြည့်ဝပေါများ၊ သမီးသားကို၊ ဝတ်စားပေးကမ်း၊ ပြည့်စွမ်းနိုင်မှ၊ တို့ဘတို့မိ၊ ကြီးဘိကျေးဇူး၊ အထူးမြင့်မိုရ်၊ တင်ရှိဆိုလျက်၊ ကြည်ညိုခန့်ညား၊ သမီးသားတို့၊ စိတ်ထားကြည်ညိုတတ်လေသည်။

- တထွေတို့လား၊ သမီးသားတို့မှာလည်း၊ စီးပွားတော်မှန်၊
ကံလည်းထောက်ကူ၊ ရှိပါမူကား၊ ကြည်ဖြူမြတ်နိုး၊ မညှိုး
မနွမ်း၊ ပေးကမ်းစိတ်ဝယ်၊ တုံ့ဖွယ်ကျေးဇူး၊ ရှေးတင်ပူဇော်၊
ညွတ်နှုတ်ရိုသေ၊ ရွှေငွေပုဆိုး၊ မညှိုးမနွမ်း၊ ပေးကမ်းပစ၊
ပြုနိုင်ကြငြား၊ သမီးသားတို့ကို၊ ခြားနား၍၊ မိဘ ချစ်တတ်
ကြစမြဲ ဖြစ်ချေသည်။
- လူဖြောင့်စိတ်တို၊ လူချိုစိတ်ကောက်၊ သည်နှစ်ယောက်တွင်၊
ချိုကောက်ကို မပေါင်းနှင့်၊ တိုဖြောင့်ကို ပေါင်းရမည်။
ချိုကောက်သို့သဘောမှ၊ ပျားရည်ဆိတ်ခတ်၊ ထောပတ်
စိန်ပါ၊ မစားရာသည်၊ မဟအတူတူ၊ လူရည်ချော၍ မလိမ္မာ၊
လူလိမ္မာ၍ အရပ်ဆိုး၊ သည်နှစ်မျိုးတွင်၊ ရပ်ဆိုး
ကျင့်ကောင်းကိုပေါင်းမှ ဆိုက်မြိုက်သည်။ မိုက်သောသူမှာ
လူရည်ပင်ချောသော်လည်း ထောပတ်ချက်သားကြော်တွင်
မစင်တစ်ပဲသားကျ၍ ပစ်ရသကဲ့သို့ ဖြစ်ချေသည်။

(ကျည်းတန်ရှင်ကြီးဆုံးပတ်)



ညောင်တုန်းစံကျောင်းဆရာတော်၏ အပရိဟာနိယဆုံးမစာ

- ဓမ္မ-တရား၊ ချစ်ပါဌာနမူ၊ ထိုလူမုချ၊ ကြီးပွားရမည်၊
ဓမ္မ-တရား မုန်းခွဲဌာနမူ၊ ထိုသူမုချ၊ ပျက်စီးရ၏။
- သူယုတ်ကိုချစ်၊ သူပြတ်ပြစ်ကြား၊ သူယုတ်မာများ၏
တရားကိုသာ၊ နှစ်သက်ပါမူ ထိုသူမုချ ပျက်စီးရ၏။
- အအိပ်လွန်တောင်း၊ ဖော်ပေါင်းနှင့်သာ၊ မွေ့လျော်စွာလှ၊
လုံ့လမရှိ ပျင်းရိလှလျက်၊ အမျက်ကြီးမူ ထိုသူမုချ ပျက်စီး
ရ၏။
- မွေးမြူခြင်းငှာ စွမ်းနိုင်ပါလျက်၊ အသက်လည်းကြီး၊ အရွယ်
ကြီးလှ၊ မိနှင့်ဘအား၊ မမွေးဌာနမူ၊ ထိုသူမုချ ပျက်စီးရ၏။
- ရဟန်း-ပုဏ္ဏားစကားချိုသာ တောင်းလာသူအား၊ မုသား
ပြောခါ လှည့်ပတ်ပါမူ ထိုသူမုချ ပျက်စီးရ၏။
- ဥစ္စာလည်းများ ရွှေငွေများ၍ အစားပေါလည်း တစ်ယောက်
တည်းသာ၊ ကောင်းနိုးရာကို၊ မပါးအဖော်၊ စားသော်မုချ
ပျက်စီးရ၏။

- အမျိုး၏ဟန်၊ ဇာတိဟန်နှင့် ဥစ္စာဟန်တိုး ဆွေမျိုးသားပေါ်၊
ဟောက်မော်လွန်းက၊ ပုချထိုသူ ပျက်မည်ဟူ၏။
- မိန်းမပျော်ကြူး၊ အရက်ကြူးငြား၊ ကစားကြူးလှ၊ ရသမျှကို
ပျက်ကထိုသူ ပျက်မည်ဟူ၏



စစ်တွေမြို့ကျောင်းတိုင်ဆရာတော်၏ ဆုံးမစာ

- မိမိကြောင့် သူတစ်ပါး မနစ်နာစေနှင့်။
- ဂုဏ်သနကို ပျော်၍ အလုပ်မလုပ်နှင့်။
- အရာရာမှာ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင်လုပ်ပါ။
- ရိုသေလေးစားမြတ်နိုးမှုကို ပြု၍ ဆက်ဆံပါ။
- သူတစ်ပါးကို အနိုင်ယူခြင်းထက် ကူညီခြင်းသည် အကျိုး
များသည်။

- အပြစ်ပေးခြင်းထက် ပြုပြင်ပေးခြင်းသည် သာပြီး ကောင်းသည်။
- ပညာရှိခြင်း၊ အာဏာရှိခြင်းသည် အနိုင်ကျင့်ရန်မဟုတ်၊ အကျိုးပြုရန်သာဖြစ်သည်။
- ယဉ်ကျေးသောပုဂ္ဂိုလ်၊ လူမျိုး တို့သည် အရာရာမှာ အထက်တန်းကျ၍ တိုးတက်သည်။
- လာဘ်လာဘကို မျှော်၍ ကူညီခြင်းထက် စေတနာထား၍ ကူညီခြင်းသည် များစွာ အကျိုးပြုသည်။



ဆရာတော်ဦးပုဂံ၏ ဂီဟိ ဝိနယဆုံးမစာ

ဥစ္စာပျက်ခြင်း

- သေစာသောက်စား၊ လမ်းသွားခါပဲ့၊ ရှဉ့်သဘင်၊ ပျော်ရွှင်အန်လောင်း၊ မကောင်းမိတ်ဖျင်း၊ ပျင်းရိခြင်းကား၊ ယိုယွင်းဥစ္စာ ပျက်ကြောင်းတည်း။

သေအရက်သောက်ခြင်း

- ဥစ္စာယုတ်ခြင်း၊ ငြင်းခုံများစွာ၊ ရောဂါထူပြော၊ ကျော်စော
မဲ့တုံ၊ မလုံအင်္ဂါ၊ ပညာနည်းရှား၊ ဤခြောက်ပါးကား၊
သောက်စားသေစာ အပြစ်တည်း။

သူတော်ဦးရဲ့ ဆုံးပတ်

- သေရည်ကိုမသောက်နှင့်၊ ရေကြည်ကိုမနှောက်နှင့်၊
သေရည်ကို သောက်ကာ၊ အပါယ်ဘုံသို့ ကျတတ်သည်၊
- ရေကြည်နှောက်ကာ၊ အနည်မှုန်တို့ ထတတ်သည်။
- ထင်တိုင်းလည်း နှိပ်၍မဆိုနှင့်၊ ဝင်တိုင်းလည်း သိပ်၍
မမျိုနှင့်၊ ထင်တိုင်းနှိပ်၍ဆိုကာ၊ ရန်အသွယ်သွယ်များတတ်
သည်၊ ဝင်တိုင်းသိပ်၍မျိုကာ၊ အန္တရာယ်များတတ်သည်။
- ဆရာပြောသမျှကို အပြီးမမှားလေနှင့်၊ အနာရောဂါကို

မကြီးပွားစေနှင့်၊ ဆရာပြောသမျှကို အပြီးမှားက မုချ
မှောက်တတ်သည်၊ အနာရောဂါကို ကြီးထွားစေကာ၊ ဒုက္ခ
ရောက်တတ်သည်။

- စကား စကား၊ ပြောဖန်များ၊ စကားထဲက ဇာတိပြု၍၊
မာနတံခွန်ထူတတ်သည်၊ တရား တရား ဟောပါများ၊
တရားထဲက ပါဠိရ၍ ဒါနအလွန်လှူတတ်သည်။

- အဟုတ်အမှန်ကိုလည်း သိမှ၊ အလုပ်အကြံလည်း ရှိမှ၊
အဟုတ်အမှန်ကို သိကာ၊ သံသရာဘေးပ၍ အနေကြွယ်ဝ
မည်၊ အလုပ်အကြံရှိကာ၊ ဆန်ရှာရေးလှ၍၊ အခြေတည်
ကြမည်။

- မတော်ဘဲကို မဝယ်နှင့်၊ မခေါ်ဘဲကို မလည်နှင့်၊ မတော်ဘဲ
ဝယ်လေကာ၊ အပြာနေ ရှုံးတတ်သည်၊ မခေါ်ဘဲကိုလည်
ချေကာ၊ မကြာခဏ မုန်းတတ်သည်။



စောင်စီလာဆရာတော် ဆုံးပတ်

ဓမ္မသတ်တရား၊ ရှိပါငြားလည်း၊ တိမ်းပါးငဲ့ကွက်၊ လက်
ဆောင် ဖျက်သည်။

သုခမိန်ဟု၊ ကျော်ရှိန်နံ့သည်၊ ပညာရှိလည်း၊ ကြီးဘိအဖျက်၊
ဒေါသဖျက်သည်။

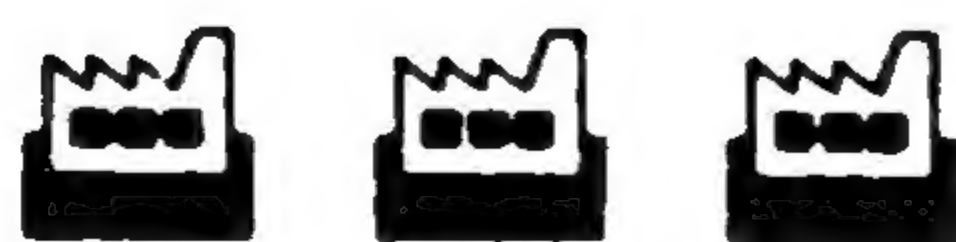
မင်းကောင်းပါလျက်၊ မင်းမြှောင်ဖျက်သည်။

သူတော်ကောင်းဖြစ်ငြား၊ မူထားကောင်းလျက်၊ အပေါင်း
ဖျက်သည်။



ထွင်းသင်းမင်းကြီး မဟာစည်သူ ကြောက်ကြီး (၉)လုံး ဆုံးမစာ

- မျက်ကွယ်မမြင်၊ မဆင်ခြင်၊ လူရှင်သိမည်ကြောက်၊
- ပေတ္တာကုန်ခန်း၊ စိတ်မချမ်း၊ ညှိုးနွမ်းမည်ကိုကြောက်။
- ကိုယ်နှင့်မတန်၊ စကားလွန်၊ မင်းဒဏ်သင့်မည်ကြောက်။
- သစ္စာမပြု၊ အကျင့်လွဲ၊ ပါယ်ထဲရောက်မည်ကြောက်။
- လွန်ကျူးသမျှ နောက်နောင်တ၊ ရှိရမည်ကိုကြောက်။
- သေနှင့်အရက်၊ လူကိုဖျက်၊ အရှက်ရမည်ကြောက်။
- မင်း၏ဥစ္စာ၊ အနည်းသာ၊ ပြစ်ဆာရောက်မည်ကြောက်။
- မဟုတ်မလျာ၊ သူလှည့်ဖျား၊ မှောက်မှားမည်ကိုကြောက်။
- ရန်သူငါးချက်၊ အခင်းဖျက်၊ သေပျက်မည်ကိုကြောက်။





ဦးမြင့်လွင် + ဒေါ်အောင်ကြည် တို့၏သား

“မောင်ဇော်မိုးမြင့်”

(၁၇) နှစ်မြောက် မွေးနေ့မွေ့ဒါန

(၁၀.၁.၂၀၀၁)

